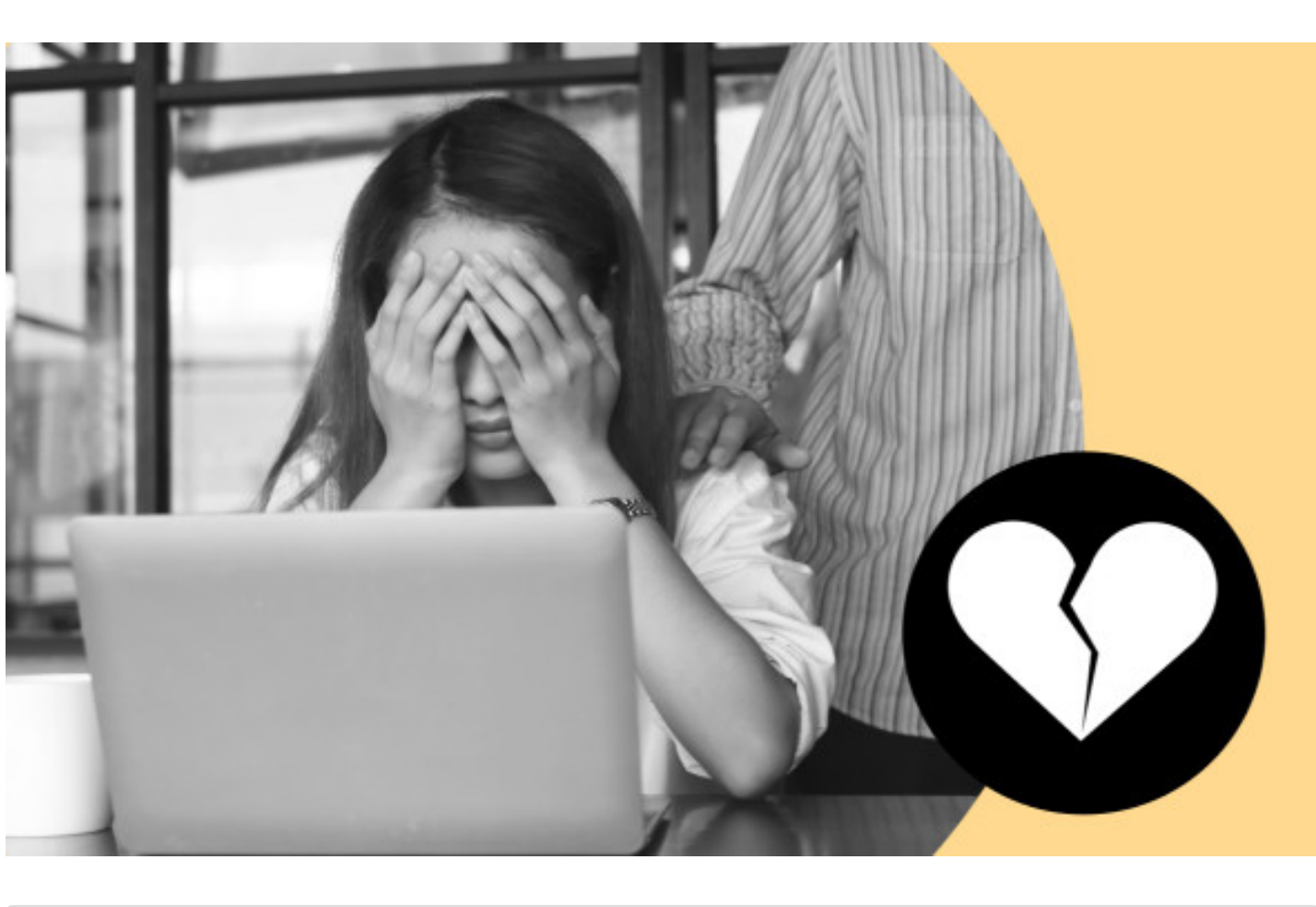
Материал раздела
Здоровье

Поделиться В избранное

Стресс: 2 способа его измерить и 7 — уменьшить его негативное влияние

Здоровье • Осознанность
Инструкции Школа управления «Сколково»

Стресс — парадоксальная реакция организма: в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия он может быть защитой, а может нанести вред. О плюсах и минусах пребывания в стрессе рассказывает Елена Клековкина (Школа управления «Сколково»)



Это материал раздела «Здоровье» о научном подходе к личной эффективности, осознанности и ЗОЖ. Каждую неделю развенчиваем популярные мифы о человеческом организме и делимся полезными привычками известных CEO и бизнесменов. Подробнее о том, что вас ждет в разделе, читайте здесь.

Для руководителя стрессовая ситуация в каком-то смысле подарок. Если команда находится в зоне комфорта, то никакие изменения внедрить не получится. А если сотрудники чувствуют риски потери работы и понижения зарплаты, то команда мобилизуется. Но важно понимать, насколько интенсивно воздействие стресса, чтобы не допустить выгорания и хронического стресса у сотрудников.

Измеряем уровень стресса

Стресс нормален, если вызывает желание быстро перестроиться, принять правильные решения и удовлетворить потребности, которые мы осознали как неудовлетворенные. Стресс чрезмерен, если становится слишком интенсивным и длительным, если мы не находим выход из ситуаций, которые нас не удовлетворяют.

Первый способ измерить уровень стресса — пройти тест социальной адаптации Холмса — Рея. Это список из 50 стрессовых ситуаций, каждая из которых оценена по шкале от 1 до 100 баллов. Человеку нужно найти ситуации, с которыми он столкнулся в течение года, суммировать баллы и понять, является ли стресс зашкаливающим или умеренным. Так, смерть одного из супругов оценивается на максимальные 100 баллов, развод — на 73 балла. В списке присутствуют и положительные события, вызывающие стресс, например женитьба, которая оценивается учеными на 50 баллов.

Второй способ — отслеживать свою эмоциональную реакцию при стрессе (радость, гнев, удивление, страх, отрицание и презрение) и оценивать ее интенсивность по шкале от 1 до 10. Также важно просто прислушиваться к себе и понимать, какие чувства мы испытываем. И если оказывается, что в жизни нет радости, значит, пора что-то менять.

Оценивать эмоции не так-то просто, потому что человек обычно ориентируется на мысли, свои эмоции ему сложно осознать. Интересный подход — в течение одной-двух недель **вести дневник эмоций**. Утром или вечером садиться и вспоминать:

- что вызвало стресс?
- какие эмоции при этом ощущались?
- какая базовая ценность была затронута?
- как я отреагировал и как хочу реагировать в следующий раз?

Скорее всего, дневник эмоций покажет, что стресс вызывается одним и тем же триггером. Ведь стресс сигнализирует о том, что не удовлетворена какая-то потребность, затронута какая-то ценность. Узнав это, можно решить, как изменить ситуацию.

Как из отпуска вернуться к работе и не испытать стресс — семь приемов

HR Инструкции HeadHunter

Отсутствие стресса тоже риск. Стресс — это энергия, стимул к переменам. И если его уровень недостаточен, чтобы вызывать желание двигаться дальше, значит, пора что-то менять в жизни. Например, если человек, просыпаясь по утрам, не хочет идти в офис и выполнять работу, которую раньше делал с интересом и энтузиазмом. Однако чаще всего мы говорим об избыточности стресса в нашей жизни и способах с ним справиться.

Управление стрессом

Первый шаг на пути управления стрессом — понимание своих личных особенностей, поскольку стрессоустойчивость зависит от темперамента. Кто-то от рождения эмоционально толстокожий и может переживать большие нагрузки, не боится конкуренции и рисков. Кто-то, наоборот, очень чувствительный. Такие люди тонко переживают эмоции свои и окружающих, но обладают крайне уязвимой нервной системой.

Социальные факторы, такие как положение в обществе и отношения с другими людьми, могут провоцировать и усугублять стресс. Многие столкнулись со страхом оказаться вне социума во время пандемии: компании ушли на дистанционку, и от недостатка общения люди стали испытывать формы околодепрессивных состояний. Один из самых распространенных страхов — страх быть отвергнутым. Кстати, боязнь публичных выступлений связана именно с ним. Колоссальный стресс возникает и у человека, которому не на что кормить семью, и у очень состоятельного человека, которому есть что терять.

Часто мы испытываем стресс и тревогу по поводу тех вещей, на которые никак не можем влиять. Простой пример: мы сильно раздражаемся, попав в дорожную пробку. Но если проанализировать эту реакцию, окажется, что раздражает не сама пробка, а факт опоздания на совещание. Осознав это, снизить уровень стресса становится просто: достаточно позвонить коллегам и предупредить о задержке.

Руководители, особенно в кризисной ситуации, стремятся получить как можно больше актуальной информации и новостей. Но иногда желание быть в курсе выходит за рамки нормы и становится разновидностью самодеструктивного поведения. Одна из стратегий, которая помогает **уменьшить уровень стресса** в этом случае, — опираться на факты, которые уже случились, и меньше опираться на прогнозы, которые являются только воображаемой сферой.

Мы не можем и не должны исключать стресс из нашей жизни, так как он стимулирует развитие и помогает справляться со сложными ситуациями. Но мы можем правильно реагировать и корректировать свои реакции.

Волны стресса

Короткая волна. Длится несколько секунд. Возникает быстрая реакция, которую мы не можем контролировать, но можно научиться ее улавливать и давать себе время на осознание ситуации. Есть правило 5 секунд — выдержать паузу, прежде чем отреагировать, чтобы лучше понять свои эмоции. Или сделать 10 приседаний, чтобы справиться с агрессией и злостью.

Средняя волна. Длится 2–6 часов. В это время мы принимаем какие-то важные оперативные решения, разруливаем ситуацию.

Длинная волна. Длится 2–6 недель и дольше. Принимаем решения, которые приводят к системным изменениям. Например, предприниматель — о переводе бизнеса в другую страну, сотрудник — об увольнении или о переходе на другую должность. Причем чем больше мы затягиваем принятие таких решений, тем выше риск возникновения повышенного, а со временем хронического стресса.

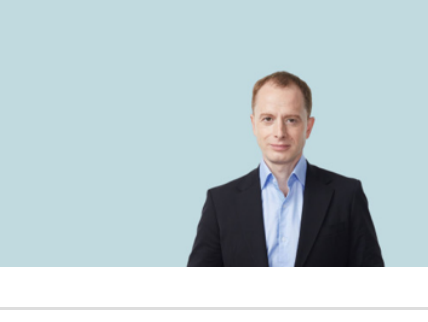
Причины возникновения хронического стресса

Ситуация экстремальной неопределенности. Хронический стресс возникает, если неопределенность зашкаливает и человек не может найти точки опоры. Сейчас ситуация в этом плане критическая: если раньше мы говорили про VUCA-мир (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity — «нестабильность», «неопределенность», «сложность» и «неоднозначность»), то сегодня о BANI-мире (Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible — «хрупкий», «тревожный», «нелинейный», «непостижимый»), где совсем мало точек опоры. Чтобы снизить риски хронического стресса, нужно находить точки опоры в альтернативных стратегиях, партнерствах и сферах деятельности.

Синдром самозванца. 80% руководителей периодически испытывают синдром самозванца. Мы все испытываем на себе его влияние, когда приходим в новую организацию и незнакомую отрасль, когда занимаемся новой для себя функцией, когда сталкиваемся со сложной задачей.

Как руководителю побороть синдром самозванца

Менеджмент Вебинар Business Relations



Большинство из нас скрывают факт отсутствия нужных компетенций. Тогда как лучшая стратегия — проявить уязвимость, потому что уязвимость вызывает доверие, а идеальность — неприятие.

Выгорание. Человек, который пришел на работу просто работать, выгореть не может. Выгорание возникает при особенном отношении к работе, когда по каким-то причинам снижается мотивация. Если не разобраться в проблеме, может наступить хронический стресс. Например, дело может быть в том, что человеку стало скучно в своей функции. Тогда хорошим способом справиться с выгоранием станет переход в другой департамент, новый проект или расширение задач. Если человек неудовлетворен условиями оплаты труда, надо провести переговоры с работодателем.

Максим Овчаренко

Выгорание заразно: как не дать уставшему сотруднику развалить коллектив

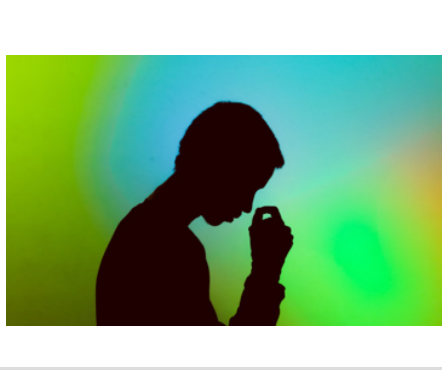
Менеджмент Инструкции РБК

Способы повышения стрессоустойчивости

1. **Достаточный сон**. Минимум, необходимый человеку, — это 8 часов. Люди, которые спят по пять часов и прекрасно себя чувствуют, берут взаймы энергию у будущего. В какой-то момент простоя наступят необратимые физиологические проблемы.
2. **Правильное питание**. Лучшая диета — средиземноморская кухня. Как можно больше морепродуктов, зелени, салатов и фруктов.
3. **Умеренная физическая нагрузка**. Лучше делать зарядку по 15–30 минут каждый день, чем раз в неделю ходить в спортзал и грузиться по полной. Во время работы необходимо делать небольшие перерывы каждые 90 минут, идеально — пройтись по улице. Еще один способ восстановиться — дневной сон. Достаточно 20 минут подремать, сон необязательно должен быть глубоким.
4. **Вдохновение**. Важно заниматься хобби — делом, которое наполняет энергией. У всех оно разное: кто-то любит читать книги в одиночестве, а кто-то может зарядиться от похода с друзьями на шумную вечеринку.
5. **Социальная поддержка**. Работает в обе стороны: есть люди, которым мы даем поддержку и испытываем удовлетворение от этого, а есть люди, которые дают поддержку нам, являются нашими точками опоры.
6. **Базовые дыхательные упражнения**. Сесть на стул с прямой спиной и сделать 10 глубоких вдохов животом. В состоянии стресса мы дышим поверхностно, а глубокое дыхание способствует выработке ацетилхолина, который вызывает расслабление.
7. **Медитация**. Успокаивает ум. Наблюдая за своими мыслями во время медитации, мы можем различить воображаемые и реальные страхи, научиться управлять своими эмоциями, чувствами, мыслями и избежать лишнего стресса.

9 способов быстро восстановиться после стресса

Менеджмент Инструкции Reminder



Материал носит исключительно ознакомительный характер: *Мы не несем ответственности за решения, принятые на основе указанных данных*

Автор: *Елена Клековкина, директор Центра executive-коучинга, развития и карьеры Школы управления «Сколково»*
Дата публикации: *14.06.2022*

Поделиться В избранное РБК Pro в Telegram

Был ли вам полезен материал?

Да Нет

Материалы по теме

Будьте реалистами: какие методики помогут справиться с тревогой на работе
Статьи

Как справиться с синдромом самозванца за пять шагов
Инструкции

Семь раз отмерь: откуда берется нерешительность и как от нее избавиться
Статьи

Менеджмент
6 каналов
Саморазвитие
5 каналов
Инвестиции
13 каналов
Здоровье
6 каналов
Право
8 каналов
HR
6 каналов
Финансы
5 каналов
Продажи
4 канала
Логистика
4 канала
Маркетинг и реклама
7 каналов
Дизайн
2 канала
IT
3 канала

Главная / Здоровье

Здоровье

Раздел для тех, кто интересуется современными подходами к здоровому образу жизни. Каждую неделю рассказываем о простых и эффективных практиках для тела и сознания, делимся секретами эффективности известных CEO и бизнесменов, развенчиваем мифы о человеческом организме, публикуем ключевые выводы исследований по генетике, нейробиологии и медицине. А еще регулярно делаем подборки научно-популярных книг о физическом и ментальном здоровье. Выбирайте научный подход к личной эффективности, осознанности и ЗОЖ.

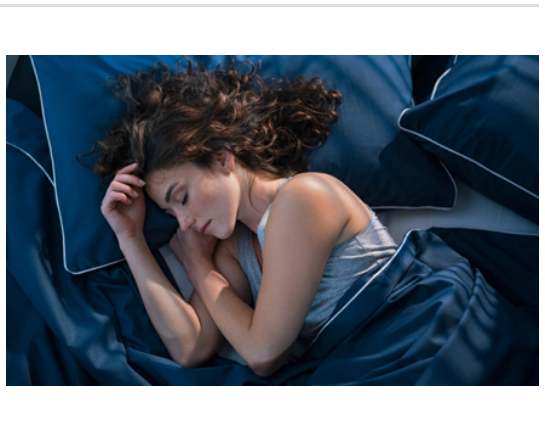
Новые материалы

«Я как ниндзя в уличном бою»: Рэй Далио — о влиянии медитации

Американского миллиардера Рэя Далио называют «Стивом Джобсом от инвестирования». Он считает, что успехом во многом обязан практике трансцендентальной медитации: она помогает находить новые идеи и сохранять спокойствие в кризисных ситуациях

Здоровье Здоровый образ жизни Бизнес-гуру Статьи
Все теги +1

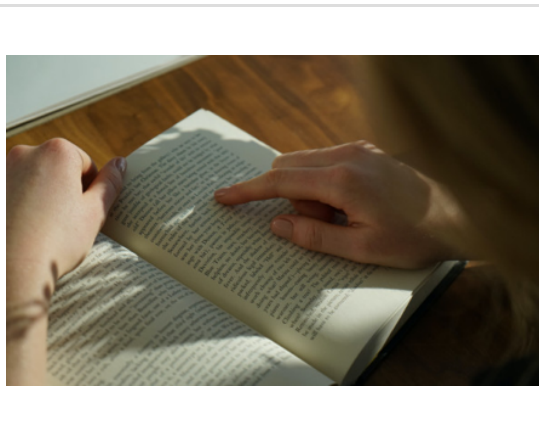
Почему важно спать с выключенным светом: еще одна причина



Сомнологи советуют выключать свет в спальне, чтобы улучшить качество сна. Американские ученые нашли еще одну причину, почему спать в темноте полезно для здоровья. Рассказываем об основных выводах из их исследования

Здоровье Здоровый образ жизни Исследования РБК

Скорочтение: как научиться читать быстрее и успевать больше других



Время — деньги, поэтому занятым сотрудникам и их руководителям хочется находить и усваивать информацию быстрее. Чем в этом будет полезно скорочтение и какие техники помогут его натренировать, рассказывают эксперты «Викиум»

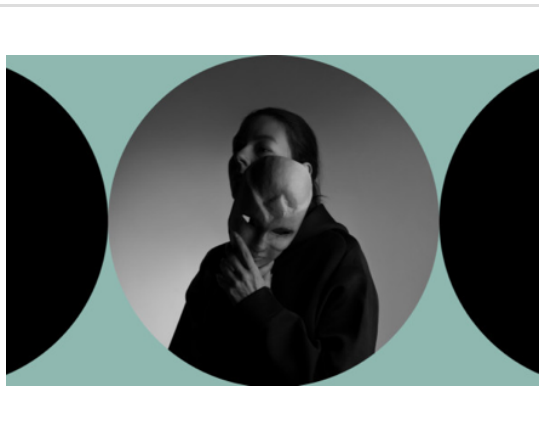
Здоровье Мозг и когнитивные способности Инструкции Викиум

Будьте реалистами: какие методики помогут справиться с тревогой на работе

Повышенная тревожность может привести к бессоннице, проблемам с концентрацией внимания и другим последствиям, которые влияют на качество жизни и продуктивность на работе. Вот несколько способов, которые помогут снизить тревожность

Здоровье Здоровый образ жизни Осознанность Статьи
Все теги +1

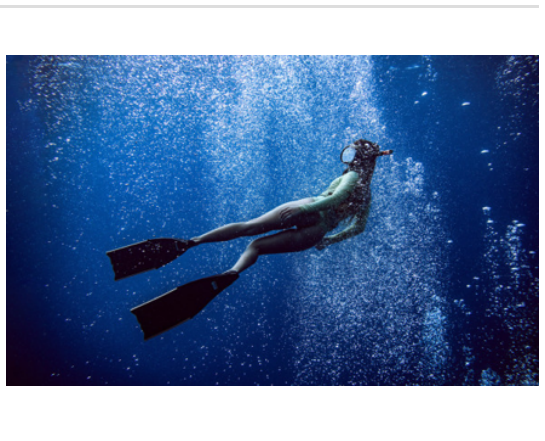
Как справиться с синдромом самозванца за пять шагов



Синдром самозванца мешает многим профессионалам оценить свои достижения и способности по достоинству. Писательница и эксперт «МИФ.Курсов» Ева Кац поделилась своей схемой борьбы с внутренним критиком

Здоровье Осознанность Инструкции МИФ

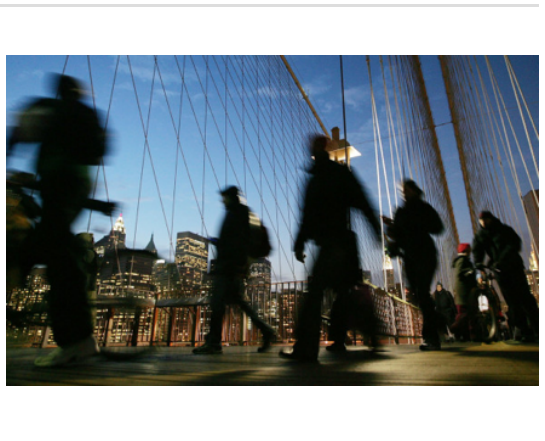
На глубину: какие навыки фридайвера пригодятся в обычной жизни



Кейт Уинслет ради роли в «Аватаре 2» научилась задерживать дыхание под водой дольше 7 минут. Но фридайвинг хорош не только для съемок в образе русалки. О том, чем он полезен в повседневной жизни, — основатель школы фридайвинга «Глубина» Илья Шилин

Здоровье Здоровый образ жизни Статьи Глубина

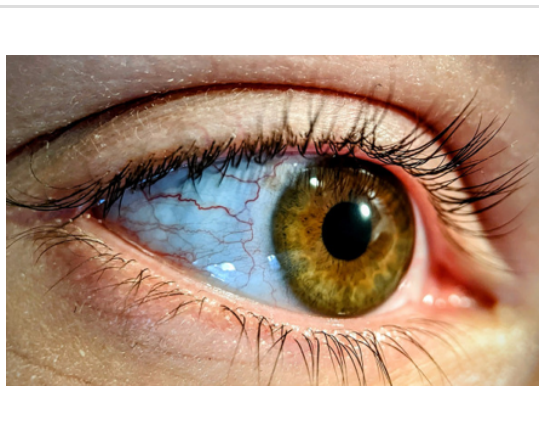
Три причины, почему вам стоит пойти на прогулку



Если вы устали, не можете сконцентрироваться или найти решение сложной задачи, вам стоит выйти на прогулку. РБК Pro объясняет, почему это правильное решение с научной точки зрения

Здоровье Здоровый образ жизни Мозг и когнитивные способности Инструкции
Все теги +1

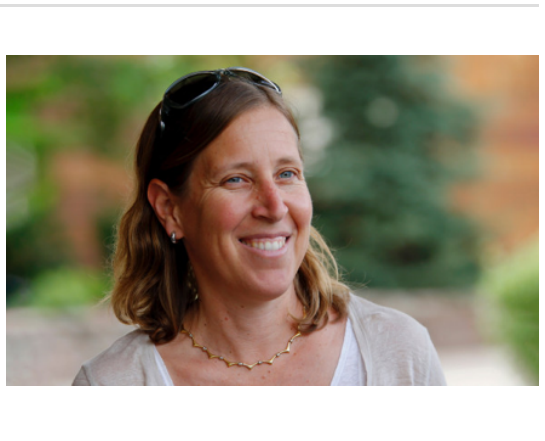
Незаметный убийца зрения: чем опасна глаукома и как ее лечат



Глаукома в большинстве случаев развивается незаметно для человека, но, если вовремя не начать лечение, она может привести к слепоте. Как это предотвратить и кому стоит быть настороже, объяснила офтальмолог, доктор медицинских наук Лусине Арутюнян

Здоровье Медицина Статьи Лусине Арутюнян

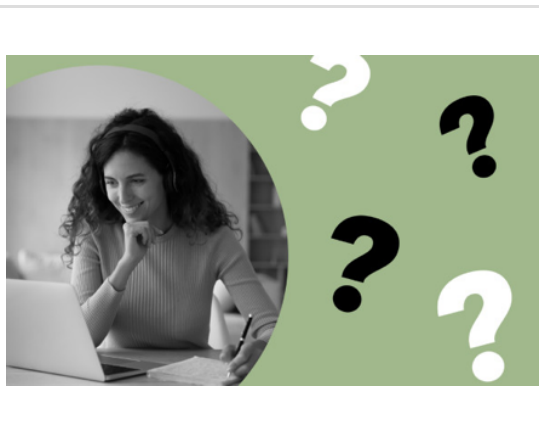
«В 18:00 я всегда дома»: CEO YouTube — о балансе работы и личной жизни



Мама пятерых детей — ненадежный сотрудник. Такое утверждение опровергает своим примером Сьюзен Воджицки, CEO YouTube с 2014 года. Балансировать между семьей и работой ей помогают колоссальная сила воли, умение концентрироваться и домашние куры

Здоровье Здоровый образ жизни Бизнес-гуру Статьи
Все теги +1

Почему нам так приятно узнавать новое — отвечает Вячеслав Дубинин



Наш мозг очень любопытный: ему в буквальном смысле приятно узнавать новое. Каждое необычное событие или прогулка по незнакомому району вызывает выброс дофамина. Как этот процесс устроен с научной точки зрения, рассказывает нейрофизиолог Вячеслав Дубинин

Здоровье Мозг и когнитивные способности Статьи ПостНаука

РБК
О компании
Контактная информация
Редакция
Размещение рекламы

Социальные сети
ВКонтакте
Одноклассники
YouTube
Telegram

Подписки
Рассылка РБК Pro

Уведомления
RSS

РБК Новости
iOS
Android

Другие продукты РБК
Домены и хостинг
Медиапоиск и анализ
Знакомства

Юридическая информация
Информация об ограничениях
Правовая информация
О соблюдении авторских прав

© АО «РОСБИЗНЕСКОНСАЛТИНГ», 1995–2022. Сообщения и материалы сетевого издания «РБК» (зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 03.12.2021 за номером ЭЛ №ФС77-82385) сопровождаются пометкой «РБК». Отдельные публикации могут содержать информацию, не предназначенную для пользователей до 18 лет. Отправьте нам обращение, воспользовавшись формой обратной связи