

Стресс и выгорание: как помочь себе и команде.

Стресс — это реакция человеческого организма на действие раздражителя. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрчивает свои силы (энергию). Это приводит к быстрому истощению (выгоранию).

Стрессы можно подразделить на:

- положительные и отрицательные — по степени эмоциональной окраски;
- кратковременные и долгосрочные (или острые и хронические) — по продолжительности;
- физиологические (болезнь, травма) и психологические — по причине возникновения. Психологические, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные;
- внешние (вызваны внешними факторами) и внутренние (пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки, «синдром самозванца» и т. п.).

Причинами кратковременного (острого) стресса могут стать:

- новый проект;
- сильная эмоция;
- конфликтный разговор (споры);
- форс-мажор;
- шум;
- усталость;
- срыв дедлайна;
- недосып или голод.

Долгосрочный (хронический стресс) могут вызвать:

- отсутствие отдыха;
- нескончаемая череда стрессоров — факторов, провоцирующих появление стресса;
- неэффективное планирование времени и задач;
- большое количество задач, которые необходимо решать одновременно;
- тревожность руководителя и его недоверие к сотрудникам (атмосфера недоверия в команде);
- неумение делегировать;
- давление сроков;
- авторитарное руководство (страх несоответствия ожиданиям);
- проблемы в личной жизни.

В ответ на раздражающие факторы внешнего мира в организме запускаются биохимические процессы. Назначение этих процессов — справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров накапливается, а уровень стресса растет. При продолжающемся или повторяющемся действии стрессора организм проходит через три стадии:

- **стадия тревоги** — на ней происходит активизация всех систем организма;
- **стадия резистентности** (сопротивляемости, устойчивости) — организм начинает адаптироваться к действию стрессора;

- **стадия истощения** — наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, заканчивается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период человеку не будет оказана помощь, он может серьезно заболеть.

Во время стресса организм вырабатывает адреналин, который заставляет человека искать пути решения проблемы. Таким образом, небольшой стресс (на стадиях 1 и 2) полезен — он заставляет нас думать и развиваться.

Среди наиболее популярных реакций организма на «вредный» стресс выделяют:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злости, недовольства окружающими, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивность, нежелание общаться и что-либо делать, быстрая утомляемость;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение тела и нервной системы;
- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;
- недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;
- подавленное настроение;
- повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим веществам/занятиям, которые ранее особо не интересовали.

Таким образом, пагубное воздействие стресса состоит из двух слагаемых: давления (stress) внешних обстоятельств или людей и восприятия происходящего. Есть три подхода к работе со стрессом.

1. Работа с внешними стрессорами

Суть подхода проста — уберите внешние раздражители, если у вас есть такая возможность. Отключайтесь. Перестаньте быть рабом своего телефона или ноутбука, когда вы не на работе. Не смотрите и не слушайте то, что вызывает неприятные ощущения. Делегируйте задачи сотрудникам, разгружайте себя. Планируйте рабочий день и чередуйте интенсивную работу с полноценным отдыхом.

2. Подпитка внутреннего ресурса — физического и эмоционального

Эволюция сделала так, что положительные эмоции всегда кратковременны, зато отрицательные перетекают в хроническую форму. Мозг изучает опасности с большим пристрастием, чтобы не пропустить реальную угрозу жизни. Физическое и эмоциональное состояние распространяется на все системы. Поэтому вам нужна подпитка: ищите источники энергии, увеличьте количество дофамина, снизьте количество кортизола, заинтересуйте организм в работе и в увеличении силы, а не в замирании.

Где взять подпитку

Питание:

- откажитесь от плохих привычек. Не курите, не пейте кофе, алкоголь и другие напитки-стимуляторы. Начните с малого. Поставьте себе цель обойтись без них 14 дней;
- откажитесь от «вредного» сахара. На 14 дней замените его фруктозой;
- ограничьте потребление жирной и жареной пищи. Добавьте в рацион побольше овощей и фруктов. В идеале овощи должны занимать половину тарелки в каждый прием пищи. Ешьте часто и небольшими порциями.

Вода:

- пейте до двух литров воды в день;
- каждое утро выполняйте обливание прохладной водой или хотя бы принимайте контрастный душ. Если в какой-то день к вечеру чувствуете себя уставшим, снимайте усталость не сладким (алкоголем или перееданием), а ванной с морской солью.

Физические нагрузки:

- добавьте в ежедневную рутину физические активности и прогулки — желательно на свежем воздухе. Ходьба, бег или плавание ежедневно заставят вас чувствовать прилив энергии;
- посвящайте упражнениям как минимум семь минут в день! Вы можете установить на смартфон специальное приложение — например, «Seven» («7 минут»), «7 Minut Workout»).

Сон:

- спите 7–8 часов в сутки. Стремитесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время.

Отдых:

- вспомните, сколько времени вы тратите на сон, когда в последний раз были на свежем воздухе, сколько времени проводите за компьютером... При длительном использовании компьютер может стать сильным стимулятором утомляемости. Качество отдыха играет важнейшую роль в борьбе с утомляемостью. Так, покупка стола для пинг-понга в одном известном лечебном учреждении повысила качество клинического мышления врачей в 1,5 раза. Больше времени уделяйте отдыху. Но даже если у вас есть на него всего час в день, проведите этот час так, чтобы организм отблагодарил вас сполна! Кому-то расслабиться поможет любимая книга, кому-то — посещение музея, а кому-то — футбольный матч.

От чего зависят положительные эмоции

Согласно теории функциональных систем, разработанной учеными Петром Анохиным и Константином Судаковым, когда мы делаем какое-то дело, то непременно сравниваем его итог с нашими ожиданиями. Если результат и ожидания совпадают, мы испытываем позитивные эмоции, а если нет — в нас копится негатив. Стресс возникает, когда человек длительное время не может удовлетворить жизненно важные потребности.

Позитивный эмоциональный фон (то, что субъективно человек переживает как счастье) создают три сферы:

- близкие люди, то есть те люди, отношения с которыми построены на любви и доверии, безопасности и поддержке, а не на меркантильных

выгодах: «ты — мне, я — тебе». Улучшайте отношения с коллегами, родными и друзьями — укрепляйте «муравьиный плот». Особенно в кризис;

- удовлетворение потребностей. В первую очередь обеспечивающих выживание. К таким потребностям относятся еда, сон, безопасность и реализация (творчество, спорт, чтение, друзья, развитие, отдых, свобода...).

Даже если один островок из вашего архипелага жизни подтопило, остальные по-прежнему достойны того, чтобы их облагораживать;

- достижение успеха (конкретного результата). Но только в тех областях, которые для вас действительно значимы и связаны с вашими жизненными ценностями.

Эмоции могут представлять прямую угрозу нашей жизни. Это демонстрирует яркий эксперимент средневекового ученого Ибн Сины: в две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. Всего за несколько дней ягненок сильно заболел от постоянного стресса, вызванного чувством опасности, и умер, хотя у него в клетке была еда, да и сам он был молодым и здоровым.

3. Работа с мышлением (восприятием себя, окружающих и происходящего)

Философ-стоик Эпиктет говорил: «Людей мучают не вещи, а представления о них». По большому счету мы просто-напросто сопротивляемся происходящему и нервничаем из-за этого. Чтобы управлять своим отношением к происходящему и своим состоянием, развивайте эмоциональный интеллект (EI).

EI — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию, желания других людей и свои собственные, а также управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.

Осознавая свою стрессовую, негативную эмоцию, можно вести разумный разговор с собой:

- На чем основана моя стереотипная реакция?
- То, из-за чего я переживаю, зависит от меня или находится вне зоны моей ответственности?
- Моя реакция действительно ведет к улучшению ситуации или, напротив, ограничивает?

Ваша цель не исключить сопротивление полностью, а управлять им, чтобы сохранять свое ресурсное состояние, а следовательно, быть более эффективным в решении стоящих задач.

Правильно ставьте цели

Формулируйте свои конечные желаемые цели исходя только из того, что полностью лежит в зоне вашего контроля. Если мы ставим перед собой цель достичь результата там, где от него ничего не зависит, рептильный мозг пугается. Мы начинаем тревожиться, теряем созидательную повестку дня и переключаемся в режим выживания.

Пример: студент ставит перед собой цель — получить пятерку на экзамене. Эта цель не находится в зоне его контроля. А что от него зависит?

Подготовиться, выспаться, выглядеть хорошо, до конца работать с выпавшим билетом, уважительно общаться с преподавателем. Эти цели не страшные. Если студент их выполнит, то сделает максимум того, что может.

Цели, где задействованы другие люди, — это на самом деле не цели, а желания.

Вкладывайте в работу смысл

Подумайте, что ценного вы создаете для внутренних или внешних клиентов компании, для себя и окружающих. Если у вас есть ответ на этот вопрос, то вы будете выполнять работу с большим энтузиазмом.

Ищите проекты по душе или ищите в проектах «вроде бы не по душе» смысловые цели, ценностные ориентиры. Это повышает интерес к жизни и избавляет от бесцельного бега по кругу, в котором недалеко до выгорания.

Стремитесь к росту и развитию

Любое живое существо имеет тенденцию к росту и развитию или к стагнации и увяданию. Если нет первого, то обеспечено второе.

Развитие — это шире, чем карьерный рост. Это улучшение какой-то способности, навыка или компетенции. К развитию можно отнести овладение чем-то совершенно новым: необычным подходом к делегированию, современным методом управления или специфическими умениями в профессиональной деятельности.

Чем вы овладеете в ближайший год?

Чему научитесь в этом месяце?

Что нового попробуете сегодня?

Постарайтесь сместить фокус с рутинного выполнения задач на рост и развитие. Перестаньте быть солдатом, бьющимся за KPI, и превратитесь в исследователя. Тогда вы будете воспринимать неожиданности, которые вам встречаются, как повод усовершенствовать свои навыки.

Инструкторы боевой подготовки говорят: «В критической ситуации ты не поднимаешься до уровня своих ожиданий, а упадешь до уровня своей подготовки». Улучшайте свою подготовку. И никогда не сравнивайте себя с другими — это верный способ потерять собственные ориентиры.