

Как минимизировать стресс на работе и справиться с выгоранием

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

Стрессы можно разделить 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, делятся на информационные и эмоциональные;
- внешние (вызваны внешними факторами) и внутренние (пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки, «синдром самозванца» и так далее)** — по источнику.

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) может 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 сотрудникам (атмосфера недоверия в коллективе);
- 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 которых — справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие напряжения суммируется и 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 раздражителя.

Стадия истощения наступает при длительном воздействии раздражителя. 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, стресс в небольших количествах (на стадиях 1 и 2) полезен, потому что заставляет нас думать и развиваться.

Когда стресс воздействует на человека негативно

Среди наиболее популярных реакций организма на стресс можно выделить:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться или 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: давление внешних обстоятельств или людей и восприятие происходящего.

Методы борьбы со стрессом

Есть три подхода к работе со стрессом.

Первый подход основан на работе с внешними стрессорами. Его суть проста — уберите внешние раздражители, если у вас есть такая возможность. Отключитесь. 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.

Второй подход основан на подпитке своего 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?

Еда

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. Ограничите потребление жирной и жареной пищи. Добавьте в рацион 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 прогулки, желательно на свежем воздухе. Ходьба, бег или плавание ежедневно заставит вас чувствовать прилив энергии.

Посвящайте упражнениям как минимум семь минут в день. Вы можете установить на смартфон специальное приложение, например, Seven, «7 минут» или 7 Minute Workout.

Сон

Спите семь–восемь 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, другому — посещение музея или футбольный матч.

От чего зависят положительные эмоции?

Согласно теории функциональных систем, разработанной учеными Петром Анохиным и Константином Судаковым, когда мы занимаемся каким-то делом, то непременно сравниваем его итог с нашими ожиданиями. Если результат и ожидания совпадают, мы испытываем позитивные эмоции, 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, с кем отношения построены на любви и доверии, безопасности и поддержке. 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, возможно, 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.

Третий подход в борьбе со стрессом строится на работе со своим мышлением (восприятием себя, окружающих и происходящего). На самом деле мы просто сопротивляемся происходящему и нервничаем из-за этого.

Мы защищаем стабильность и предсказуемость, понятное положение дел. Чтобы управлять своим отношением к происходящему, а, следовательно, и своим состоянием, развивайте эмоциональный интеллект. Это 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. Есть еще несколько дополнительных рекомендаций, чтобы не допустить стресс и выгорание.

Правильно ставьте цели

Чтобы избежать стресса, 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, появляется тревога и страх. Мы 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 наилучшим образом, высаться, выглядеть хорошо, до конца работать с выпавшим билетом, уважительно и по-партнерски 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 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 стресса и 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. Рост и развитие — это шире, чем карьерный рост. Это может быть 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 в своей ежедневной работе? Постарайтесь сместить фокус с рутинного выполнения задач на рост и развитие. Тогда те неожиданности, которые вам встречаются, перестанут быть причиной разочарования, злости, тревоги, страха и стресса. Вы будете воспринимать их как повод усовершенствовать свои навыки. Как говорят инструкторы боевой подготовки: «В критической ситуации ты не поднимешься 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.

Подробнее на РБК:

<https://trends.rbc.ru/trends/innovation/61fcdae99a794746f4508243?from=copy>