

Як зберігати рівновагу під тиском стресу: 10 порад

Вміння, яке всім нам час від часу потрібне, — контроль над власними емоціями. Особливо це важливо в критичних та стресових ситуаціях. Тому сьогодні пропонуємо ознайомитись з методами, які допоможуть вам зберігати рівновагу під тиском стресу.

Здатність керувати своїми емоціями і зберігати спокій під тиском обставин має прямий зв'язок з вашою продуктивністю. Компанія TalentSmart провела дослідження, в якому взяли участь більш ніж мільйон людей, і виявила, що 90% кращих працівників навчені управляти своїми емоціями під час стресу для того, щоб зберігати спокій і контроль.

Тривалий стрес може бути вкрай небезпечний. Крім очевидних психічних розладів, може статися деградація ділянок мозку, що відповідають за самоконтроль. Однак вражаюча річ полягає в тому, що **стрес необхідний нашому організму**. Його важливість полягає в тому, що мозку важко почати будь-яку дію, поки він знаходиться під низьким рівнем тиску. **Найбільшої продуктивності ми досягаємо тоді, коли рівень стресу є помірним**. І поки він змушує нас діяти і не переходить у хронічний — це вкрай корисно.

Дослідження Каліфорнійського університету в Берклі показало існування потенціалу зростання стресостійкості людей. Але це також підтверджує необхідність тримати стрес під контролем. Дослідження під керівництвом доктора Елізабет Кірбі, виявили, що **виникнення стресу проковує мозок до вирощування нових клітин, які відповідають за поліпшення пам'яті**. Однак цей ефект спостерігається тільки при переривчастому стресі. **Як тільки стрес починає заповнювати собою весь цикл, а не бути хвилеподібним, він пригнічує здатність мозку створювати нові клітини**.

“Я думаю, що періодичні стресові події — це те, що змушує мозок бути більш пильним. А коли ми пильні — наша продуктивність зростає”, - говорить доктор Кірбі. Для тварин періодичний стрес — це велика частина того, що вони відчувають у вигляді фізичних загроз в їх природному оточенні. Дуже давно це було справедливо і для людини. Але з розвитком мозку ми виробили здатність хвилюватися і переживати окремі події, що тягне за собою появу тривалого стресового стану.

Крім збільшення ризику серцевих захворювань, появи депресії і ожиріння, стрес знижує когнітивні функції. На щастя, (звичайно, якщо лев не женеться за вами) **велика частина вашого стресу суб'єктивна і знаходиться під вашим контролем**. Найкращі працівники мають добре налагоджену стратегію виживання, яку вони використовують в стресових ситуаціях. Це знижує рівень їх стресу незалежно від того, що відбувається навколо, і дає гарантію, що стрес матиме періодичний характер, а не постійний.

Нижче наведено **10 найбільш важливих способів, за допомогою яких фахівці з різних областей справляються зі стресом**. Деякі з цих стратегій можуть здатися очевидними, але вся складність полягає у визначенні, коли

саме необхідно використовувати ці поради, і в тому, щоб скористатися ними під час стресової ситуації.

1. Цінують те, що маєте

Виділити час, щоб поміркувати про те, за що ви вдячні — це не просто “правильне” заняття. Це підвищує ваш настрій та знижує кількість гормону стресу кортизолу на 23%. Дослідження, проведені в Каліфорнійському університеті в Девісі, виявили, що люди, які протягом дня виділяють час для подяки, ставали більш бадьорими, енергійними і позитивно налаштованими. Очевидно, що більш низький рівень кортизолу зіграв свою роль.

2. Уникайте запитання: “Що, якщо..?”

Запитання “Що, якщо..?” підкидає хмизу у вогонь стресу і занепокоєння. Все може відбуватися дуже по-різному, і чим більше часу ви витрачаєте на занепокоєння про ці варіанти, тим менше часу ви фокусуєтесь на діях, які можуть вас заспокоїти і допомогти впоратися зі стресом. Не кажучи вже про ті дії, які безпосередньо вирішують ваші завдання.

3. Залишатися позитивними

Позитивні думки допомагають зробити стрес переривчастим, фокусують ваш мозок на тому, що є абсолютно вільним від стресу. Ви повинні допомогти вашому блукаючому розуму, свідомо вибравши для нього позитивну тему для думок. Будь-яка позитивна думка буде змінювати напрямок вашої уваги.

Коли справи йдуть добре і у вас хороший настрій, це відносно легко зробити. Коли ж справи йдуть погано і в голові цілий рій негативних думок — це може стати для вас викликом. У такі моменти подумайте про ваш день, і знайдіть в ньому хоча б одну позитивну річ, яка сталася, і не важливо, наскільки малою вона була. Якщо ви не можете сфокусуватися на цьому дні, то згадайте про попередній або навіть весь тиждень. Або, якщо ви очікуєте на якусь хорошу подію в майбутньому, зосередьтеся подумки на ній. Мета в тому, щоб “перемкнути” ваші думки з негативу на щось хороше.

4. Не засиджуйтеся в соцмережах

З огляду на важливість створення переривчастого стресу легко зрозуміти, наскільки важливо регулярно виходити з соцмережі для контролю над стресом. Коли ви доступні для роботи 24/7, то піддаєте себе постійному стресу. Змушуючи себе виходити з мережі, і навіть вимикати мобільний телефон, ви даєте своєму тілу відпочинок від постійного джерела стресу. Дослідження підтверджують, що така дрібниця, як перерва в перевірці і відповіді на e-mails, знижує рівень вашого стресу.

Технології забезпечують постійний зв'язок, і тому виникає думка, що ви також повинні бути на зв'язку 24 години 7 днів на тиждень. Наймовірно важко насолодитися вільним часом і думками поза роботою, коли ви постійно приймаєте повідомлення, пов'язані з роботою. Якщо ви не можете “від'єднатись” протягом робочого тижня, тоді практикуйте це на вихідних. Виберіть для себе час, коли ви зможете стати недоступними для всіх. Ви будете вражені тим, наскільки позитивно це впливатиме на вас, знижуючи рівень стресу. Якщо ви боїтеся можливих негативних наслідків від подібної

практики, то спочатку спробуйте зробити це в той час, коли ви і так навряд чи зможете бути на зв'язку, наприклад, в недільний ранок. Коли рівень вашого комфорту буде рости, а колеги почнуть визнавати час, коли ви офлайн, поступово почніть збільшувати кількість часу, звільненого від технологій.

5. Не зловживайте кофеїном

Кофеїн стимулює вироблення адреналіну. Адреналін викликає реакцію організму “бийся або біжи” — механізм виживання, який змушує вас стояти на місці і битися або бігти в гори і ховатися, коли ви стикаєтеся з загрозою. Цей механізм заставляє ухилятися від раціонального мислення на користь прийняття найбільш швидкого вирішення. Це дуже добре, коли за вами женеться ведмідь, але не настільки, коли вам потрібно відповісти на короткий лист.

Коли кофеїн занурює ваш мозок і тіло в гіперзбуджений стан стресу, ваші емоції керують поведінкою. Стрес, викликаний кофеїном, дуже далекий від переривчастого, а довгий період напіввиведення кофеїну гарантує, що він буде з вами протягом найпродуктивнішого робочого часу.

6. Висипляйтесь

Коли ви спите, ваш мозок буквально заряджається. Саме тому щоранку ми прокидаємося зі “свіжою головою”. Ваш самоконтроль, увага і пам'ять — все це зменшується, якщо ви мало спите. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.

Стресові проекти часто змушують вас почуватись так, ніби у вас немає часу на сон. Але нестача хорошого сну може стати причиною того, що ви не можете тримати все під контролем.

7. Пригнічуйте негативні внутрішні діалоги

Великим кроком в управлінні стресом є припинення негативних внутрішніх діалогів. Чим більше ви роздумуєте про негативне, тим більшу силу воно має.

Більшість наших негативних думок саме цим і є — думками, а не фактами. Коли ви зловите себе на обмірковуванні негативних і песимістичних думок, скажіть собі: “Час зупинитися і записати їх!”. Справді зупиніть те, що ви робите, і запишіть те, про що думаєте. Як тільки ви змогли перервати імпульс негативних думок, ви зможете бути більш раціональними і з “ясною головою”, щоб правдиво їх оцінити.

8. Переосмислюйте свої погляди

Стрес і занепокоєння підживлюється нашим власним спотвореним сприйняттям подій. Легко вірити, що нереальні терміни, зарозумілі шефи і неконтрольовані затори — це ті причини, через які ми постійно відчуваємо стрес. **Ви не можете контролювати обставини, але ви можете контролювати свою реакцію на них.** Тому, перш ніж витратити багато часу на щось, зупиніться і поставте цю ситуацію в перспективу.

Якщо ви не впевнені в тому, чи потрібно щось робити, спробуйте знайти докази того, що ваші занепокоєння завищені. Якщо ви думаєте, що “все йде не так” або “нічого не вийде”, ви повинні переглянути ситуацію. Відмінний спосіб виправити ситуацію, це скласти список тих речей, які йдуть

не так. Майже завжди там можна побачити лише кілька пунктів. І тепер викликаний ними стрес вже на здається всеосяжним і легко піддається управлінню.

9. Дихайте

Найпростіший спосіб зробити стрес періодичним — дихати. Практика бути присутнім тут і зараз зі своїм диханням тренує ваш мозок до виконання одного конкретного завдання і заспокоює зсередини. Коли ви відчуваєте стрес, зосередьтеся на кілька хвилин на своєму диханні. Зачиніть двері, відкладіть всі відволікаючі фактори, сядьте на стілець і просто дихайте. Вам потрібно на деякий час зосередитися виключно на своєму диханні, щоб перервати блукання розуму. Думайте про те, як це — вдихати і видихати. Це звучить просто, але на ділі не так й легко зробити. Цілком природно, якщо через кілька вдихів ви почнете думати про щось інше. Тоді просто знову зосередьтеся на диханні і продовжуйте вправу. Якщо для вас це легке завдання, почніть рахувати свої вдихи і видихи до 20. Потім почніть спочатку.

Ця вправа може здаватися простою чи навіть непотрібною, але ви будете здивовані, наскільки спокійно будете почуватися після неї, і як легко вам стало позбуватися від відволікаючих думок, які в іншому випадку могли надовго засісти в вашому мозку.

10. Не соромтесь просити допомоги

Інколи ми думаємо, що можемо зі всім впоратись самотійно. Але для того, щоб залишатись спокійними і продуктивними, ви повинні визнати свої слабкості і попросити допомоги тоді, коли потребуєте її. У кожного з нас є людина, на яку можна покластись, і яка готова допомогти в будь-яку хвилину.

Звичайна розмова про ваші занепокоєння і труднощі може [послабити стрес](#) і створити новий погляд на ситуацію. У більшості випадків інші люди бачать вирішення ваших проблем тому, що не прив'язані емоційно до ситуації і не переживають її зсередини. Прохання про допомогу може не тільки пом'якшити ваше занепокоєння, але і зміцнити взаємини з тими, на кого ви покладаєтеся.

Висновки

Кожен раз, коли ви долаєте стрес і відчуття тривоги, які можуть болісно позначитися на вашій продуктивності, згадайте вищенаведені інструкції. Дотримуючись їх, ви будете наділені силою і зможете відновити контроль над ситуацією.