

РБК Pro

Как справиться со стрессом и не выгореть на работе: девять советов

Коуч и бизнес-тренер Юрий Зачек рассказал о том, насколько вырос уровень депрессий, эмоционального выгорания и тревожности. А также — что делать, чтобы не выгореть на работе.



Фото: Alexas Fotos / Pixabay

Начнем с того, откуда берется стресс и как он на нас влияет, пишет Юрий Зачек в колонке на MarketMedia. К стрессу, а мы говорим о его неуправляемом виде, в первую очередь приводит отсутствие баланса жизни и работы. Когда работа слишком разрастается и занимает в жизни непропорционально большое место, тогда возникает тот самый излишний стресс.

Второй фактор — постоянное давление времени, жесткие дедлайны, работа по ночам и выходным. Если вы топ-менеджер, вам это особенно знакомо.

Третий фактор — перфекционизм, боязнь допустить ошибку. Многих из нас преследует страх, что нас будут ругать, критиковать, что мы причиним вред нашим клиентам, что нас уволят и так далее. Поэтому мы пытаемся все сделать идеально, не допустить ошибок, но это невозможно, потому что в жизни все случается, ошибки всегда будут. Это обязательная часть процесса обучения.

Гиперконтроль — еще одна причина стресса. Попытка все контролировать, все предусмотреть ни к чему хорошему не приводит. Я, как представитель юридической профессии, могу сказать, что, например, у юристов перфекционизм вообще поставлен во главу угла. Пытаться подстелить соломки везде, вставить какое-то положение в договор и на этот случай, и на тот — само собой разумеющееся. Но в жизни бывает

всякое, мы не можем все предусмотреть, мы существуем в состоянии неопределенности, и это важно понимать. Важно учиться комфортно жить в состоянии неопределенности, чтобы снизить уровень стресса.

Еще один фактор — желание победить любой ценой. Когда мы с вами излишне конкурентны, когда мы пытаемся всех обойти, пытаемся быть победителем всегда. Всегда победителем быть невозможно.

Другой фактор, приводящий к стрессу, — ощущение бессмысленности работы, неочевидность пользы от нее. Это то состояние, которое часто возникает у современных людей, особенно у белых воротничков, которые работают в офисах. Ощущение, что их работа бесполезна, никому пользы не приносит и смысла в ней нет. «То, что я делаю в этом мире, не делает этот мир лучше». Соответственно, рождается ощущение, что никому от моей работы лучше не становится.

Чрезмерная серьезность и отсутствие хобби и времени на себя — тоже немаловажный фактор. Я сейчас много работаю с топ-менеджерами, с предпринимателями и могу сказать, что часто лица людей, многого достигших к 40, превращаются в хмурые и очень уж серьезные. Вроде бы и дорогой костюм есть, и золотые часы, и машина, и возможностей много, а внутри уже ничего нет. Все выгорело. Ни эмоций, ни радости, ни ощущения жизни. Это значит, что мы должны обязательно оставлять время на себя, на творчество, на что-то еще помимо работы.

Выбор профессии из-за денег или престижа и также несоответствие по психологическим качествам своей профессии тоже влияют, как ни странно, на состояние стресса. Давайте будем честными — не все люди подходят для всех профессий. Есть исследования Института Гэллапа о том, что, к сожалению, в нашем современном мире 87% людей находятся не на своем месте, то есть не любят свою работу. Только один из десяти ходит на работу с радостью.

И, наконец, страх показаться слабым, признать наличие проблемы и обратиться к психологу, чтобы не навредить своей репутации. У нас в обществе есть табу на словосочетание «психологические проблемы», к психологам люди не ходят, потому что в понимании многих это значит признать себя «психом», а кто же захочет жить и работать с таким клеймом?! Но мы должны понимать: мир изменился, и нам тоже надо поменять свои установки и убеждения, нам нужно заботиться о себе намного больше, чем мы делали это раньше, — это вопрос выживания нашего вида.

Все перечисленные факторы приводят к неконтролируемому стрессу, выгоранию, тревожности, депрессии, алкогольной и иным зависимостям, конфликтам с коллегами и близкими. Всемирная организация здравоохранения за последние 14 лет зафиксировала 40-процентный рост тревожности, депрессий, зависимости и суицида в мире! Если мы сейчас же не возьмемся за ум, не начнем заботиться о себе, к сожалению, это не очень хорошо может для нас закончиться.

Неуправляемый стресс влияет на наш организм, можно сказать, с головы до пят. У нас нет энергии, мы испытываем подавленность, у нас повышается давление, понижается иммунитет, возникают проблемы с пищеварением, понижается либидо и т.д. Не буду вас пугать разными последствиями, но их масса.

Запомните: когда мы в неуправляемом стрессе, мы неэффективны. Это к вопросу о том, нужно ли нам всем заботиться о себе и нужно ли работодателю обращать на это внимание. Нужно, потому что он попросту теряет деньги.

Хочу привести вам цитату Ганса Селье, который всю жизнь посвятил исследованию стресса: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

Управлять стрессом может научиться каждый. Это не божий дар, это навык. Все должны этому учиться. Если нас не учили этому в школе или в университете, а нас этому не учили, то сейчас пришло время всем нам это сделать. Давайте посмотрим, что же именно.

Важно понимать, что стресс — это не сама ситуация, а наша реакция на нее. То, что для одного человека может быть стрессом, для другого, который сидит с ним за соседним столом на работе, это не будет стрессом. Это значит, что та жизнь, та реальность, которая окружает нас, нейтральна. А то, как мы относимся к ней, определяет, в стрессе мы или нет.

Я предлагаю освоить девять навыков, которые повышают стрессоустойчивость. Я вывел их, изучая эмоциональное выгорание много лет, они помогли мне вытащить из стресса себя и большое количество моих клиентов.

1. Развивать эмоциональный интеллект

То есть очень четко ориентироваться и распознавать свои эмоции. Эмоции — это индикатор, который показывает, в стрессе мы или нет. Уметь менять свои эмоции — это опять же навык.

2. Управлять фокусом внимания

Современный человек перегружен информацией, и сейчас мы оказались в состоянии информационного не потока даже, а потопа. И плохая новость в том, что это только начало. Дальше будет хуже. Мы только стоим на пороге информационного общества. Поэтому управлять вниманием — крайне важно, иначе оно рассеивается, и вы оказываетесь в стрессе.

3. Уметь ставить долгосрочные цели

Нас этому не учили, даже если мы и ставим какие-то корпоративные цели, нас от них начинает тошнить, потому что это понятие уже обесценилось. Из-за этого мы личные цели никакие не ставим. Но, если человек живет без цели, тогда любая ситуация будет его эмоционально выбивать из равновесия. Наша задача ставить долгосрочные личные цели, которые нас зажигают, придают смысл нашей жизни. И уметь отличать настоящие цели от ненастоящих: то, что нужно лично вам, от того, что вам навязано извне.

4. Жить в соответствии со своими ценностями

Про это много говорят, но никто никогда не делал упражнение по выявлению своих настоящих ценностей. А оно есть. Это упражнение позволяет понять, что для вас лично является ценностью в жизни.

5. Управлять страхом, менять свои ограничивающие убеждения

Мы находимся в плену собственных установок и убеждений. Поэтому наша задача их четко распознавать и уметь изменять. Так же и страхом, который часто сопровождает нас на рабочем месте, можно управлять и перенаправлять эту энергию в позитивное, созидательное русло.

6. Сбалансированно развивать все сферы жизни

Для многих трудоголиков это не праздный предмет интереса. Работа, если ее действительно много, может стать причиной нетрудоспособности или убить — во всем мире мы видим статистику роста нетрудоспособности по причине депрессий.

7. Обучаться финансовой грамотности

Будем честны: часто наш стресс появляется из-за того, что банально денег нет, из-за того что мы боимся

увольнения, из-за того, что не будет чем платить ипотеку, кредиты за машину, за обучение детей. Накоплений нет, поэтому мы сидим на крючке своей зарплаты. Работа нам уже не нравится, не приносит удовлетворения, но мы сидим на рабочем месте, потому что боимся остаться без средств к существованию. Всех призываю обучаться финансовой грамотности. Если у вас не будет по крайней мере проблем с финансами, вам будет намного легче управлять своим стрессом.

8. Беречь здоровье

Нет здоровья — есть стресс. Это базовая зависимость. В большинстве случаев люди забывают о здоровье в угоду работе и карьере.

9. Развивать осознанность

Здесь помогают практики медитации, практики осознания себя здесь и сейчас.

Это навыки, которые нужно развивать. Но есть и быстрая помощь при стрессе, в момент, когда вас накрывает прямо на рабочем месте. Я называю это техникой «стоп-кран».

- Если чувствуете, что вас захватывают страх, паника, гнев, задержите дыхание. Когда вы задерживаете дыхание, ваш мозг снимает все мысли, кроме одной — где кислород? Задержка дыхания позволяет переключиться со стрессовой ситуации на другие мысли.
- Запрокиньте голову, посмотрите вверх. Это работает, поскольку мы анатомически так устроены, что, когда запрокидываем голову, наш мозг начинает лучше снабжаться кровью и кислородом, и мы можем быстрее переключиться.
- Снимите по возможности влияние стрессогенного фактора. Если вы находитесь внутри ситуации, вам трудно управлять стрессом. Выйдите из ситуации. Даже с каких-то тяжелых переговоров, когда вас загнали в угол, вы всегда можете выйти, ведь вы взрослые люди и имеете право на перерыв, когда он вам нужен.
- Двигайтесь! Мы очень часто в стрессе потому, что физиологически начинаем уставать. Если чувствуете, что потеряли свою продуктивность, встаньте, походите, попрыгайте, 10 минут прогулки помогут поменять биохимию вашего тела, и вы сможете переключить свои эмоции.
- Используйте диафрагмальное дыхание, то есть дыхание животом. Всего 30 секунд. Переживаете — подышите. Это хорошая техника, чтобы успокоиться. Можно делать это и в пробке, и в метро, и на встрече в офисе.
- И, наконец, учитесь переключать фокус вашего внимания с проблемы на решение. Наш стресс часто возникает от того, что мы излишне фокусируемся на проблеме, а наша задача — найти ее решение.

Материал с marketmedia.ru.

Дата публикации: 04.03.2020