

 advance

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ



Алгоритм действий

В преодолении эмоциональной усталости полезно вспомнить о приемах антистрессовой защиты, которые могут действовать как скорая помощь для работы с чрезмерными эмоциями.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Естественная саморегуляция: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, танцы, музыка и многое другое.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Основными формами саморегуляции являются: движение; дыхание; медитация; массаж; вербализация; визуализация; внешние воздействия.

Кроме того, негативное психическое состояние можно отрегулировать за счет изменения контекста, переноса внимания. В качестве ещё одного метода, можно выделить так называемые «якоря» – знаки, связанные в сознании с желаемыми состояниями.

Главное — выбрать метод саморегуляции, адекватный задаче и текущей ситуации (самому состоянию, запасу времени, обстановке).

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

1 Отвлекайтесь

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определённой последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески» и т.п.

2 Пообщайтесь

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе.

Если же рядом никого нет, позвоните своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется здесь и сейчас и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

3 Антистрессовое дыхание на счёт 7–11

Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вам будет непросто. Но не нужно напрягаться. Считайте от семи при вдохе до одиннадцати при выдохе. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом вы наполняетесь энергией, а с каждым выдохом — избавляетесь от напряжения и неприятностей.

4 Концентрация на счете

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут. Это упражнение хорошо снимает эмоциональное напряжение, и помогает остановить поток мыслей.

5 Семь красных предметов

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором вы находитесь, семь красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

6 Смена обстановки

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. «Разберите» мысленно это помещение (если вышли на улицу, то окружающие дома, природу) по цветам.

7 Визуализация ресурсного состояния

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием. Человек в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным. Научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

8 Снижайте значимость событий

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всём с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».
- Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

9 Действуйте

Стресс является очень сильным источником энергии. Займитесь любой деятельностью, всё равно какой: если вы на работе — приберите в сумочке, полейте цветы, проведите ревизию в ящике с разрыванием ненужных бумаг. Если дома — начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку.

Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

10 Творите и выражайте эмоции

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, выражать их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

- Овладение навыками самоосознавания;
- Ведение психологического дневника;
- Практики медитации;
- Овладение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки.

Все эти методы нацелены на осознание внутренних ресурсов личности и возможностей самовосстановления.

Ознакомьтесь с правилами стрессоустойчивости, которые разработала Шэрон Мельник, психолог, специализирующийся на теме стрессоустойчивости.

Не пытайтесь всё контролировать

Стресс начинается, когда в определенных обстоятельствах требования, которые к вам предъявляют, превышают вашу способность их контролировать. Любая проблема состоит из 50% факторов, которые мы можем контролировать, и других 50%, которые нам неподвластны. Однако, заикливаясь на факторах, которые не можете контролировать, вы автоматически настраиваете себя на стресс и вновь попадаете в замкнутый круг, выхода из которого не видите. Помните, что, когда вы зажаты в тисках стресса, концентрироваться нужно только на том, что в ваших силах исправить. Ощущение, что вы в состоянии что-то контролировать, увеличивает стрессоустойчивость. Фактически даже одноминутная визуализация того, как вы изменяете ситуацию к лучшему, наполнит вас положительными эмоциями и уменьшит страх.

Воспринимайте проблемы как временное явление

Намного легче сохранять устойчивость в условиях стресса, если относиться к проблемам как к временным затруднениям, которые рано или поздно разрешатся. Иными словами: *«Проблема быстро решится. Она влияет только на одну конкретную ситуацию, а не на всю мою жизнь. Я могу с этим справиться».*

Такой взгляд на ситуацию станет вашей вакциной против ощущения беспомощности и подавленности. Даже если перемены происходят постоянно, вы можете к ним адаптироваться: главное — воспринимать их как процесс развития, во время которого текущая растерянность и хаос дадут вам новые возможности.

Участвуйте только в тех сражениях, которые достойны вашего времени и энергии

Людей, которые хорошо адаптируются к переменам, можно назвать реалистичными оптимистами. Как стать таким? Переключитесь на «мышление развития».

Людам свойственны два типа мышления. **«Фиксированное мышление»** — когда они опираются лишь на собственные знания, а всё, что выходит за эти рамки, воспринимают как ошибочное мнение.

И **«мышление развития»** — когда они рассматривают обучение как процесс и поэтому не боятся совершать ошибки и благодаря этому приобретают новый опыт.

Отстранитесь

Если не видно просвета и ничего не меняется к лучшему, если даже для достижения скромного результата вам приходится прикладывать сверхусилия, самое время немного отстраниться от ситуации. Это может стать оптимальным выходом во многих случаях: когда в вашей компании происходят перемены, и вы должны на некоторое время смириться с текущими условиями; когда вам приходится иметь дело со сложным в общении коллегой или деловым партнером, но вы ещё не в том положении, чтобы диктовать свои условия. Применяя принцип **«разумной отстраненности»** на практике, вы, с одной стороны, вовлечены в процесс и вносите свой вклад, а с другой — эмоционально абстрагируетесь от любого исхода ваших усилий.

Участвуйте только в тех сражениях, которые достойны вашего времени и энергии.
Проведите черту: какое негативное воздействие вы сможете стойко принять, а какое нет?

Научитесь «выключаться»

Ваша нервная система предопределяет вашу естественную реакцию на стресс и состоит из кнопки «включения» и кнопки «выключения», которые в идеале должны работать в тандеме. **Кнопка «включения»** — симпатическая нервная система (СНС). Она заряжает энергией и помогает сконцентрироваться на проблеме. Она реагирует на такие внешние стимулы, как сообщения электронной почты или голос вашего руководителя. Она включается автоматически каждый раз, когда вы нуждаетесь в энергетической подпитке. **Кнопка «выключения»** — парасимпатическая нервная система (ПНС).

Она регулирует все основные функции организма в состоянии покоя, включая дыхание, пульс и циклы сна. В то время как СНС включает вашу стресс-реализующую систему, ПНС её выключает. Вы должны научиться активировать ПНС целенаправленно.

Для развития выносливости спортсмены применяют интервальные тренировки, между которыми есть периоды восстановления и восполнения энергии. Это так называемая модель «интенсивной физической нагрузки/отдыха». Обозначьте для себя периоды «включения» и «выключения» в графике дня. Для восстановления выбирайте занятия, которые вас расслабляют, либо занятия, которые наполняют вас энергией. Оптимальный вариант — чередовать их.

Дышите правильно

Существует множество способов нажать на кнопку «выключения». Такие способы, как дыхательная гимнастика и медитация, приобрели популярность, потому что для них не требуется специальных условий и к ним можно легко прибегнуть прямо на рабочем месте. По мнению нейробиолога Сони Секейра, замедляя дыхание или сознательно его регулируя, вы нарушаете автоматические дыхательные модели, а также подсознательные эмоциональные модели, которые на них базируются.

Например, можно выполнять упражнение «дыхание в три этапа» по несколько раз в день для снижения активности СНС: сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос — всё на равный счёт (например, вдох на пять счетов, задержка дыхания на пять счетов, и выдох на пять счетов). Соедините кончики пальцев обеих рук, чтобы уравновесить правое и левое полушария. Продолжительность упражнения — три минуты, один–два раза в день или при перегрузках. Для получения более эффективных результатов можно выполнять упражнение ежедневно и увеличить его продолжительность до 7–11 минут.

Расставьте приоритеты

Лучший способ держать свой внутренний рабочий распорядок под контролем — постараться, чтобы **все ваши мысли имели одно направление**.

Этот феномен известен как направленное мышление. Представьте результат, которого вы хотите добиться, а затем думайте, чувствуйте и действуйте ради его достижения. Когда вы чётко представляете себе свою цель, это помогает вам сконцентрироваться на тех обстоятельствах, на которые вы в состоянии повлиять.

Очень важно научить мозг направлять ваше внимание только на тот входящий стимул, который наиболее актуален для ваших приоритетов, отфильтровывая всё незначительное.

Чем яснее вы представляете свои приоритеты, тем легче вам будет добиться сознательной, а не автоматической реакции на стимул.

Если постоянно помнить о том, какого результата хотите добиться, вы можете научить свою нервную систему делать паузу, чтобы обдумать следующий шаг. Чем яснее вы представляете свои приоритеты, тем легче будет добиться сознательной, а не автоматической реакции на стимул. Когда вам кажется, что вы перегружены, то, так или иначе, проблема заключается в отсутствии ясности на определенном участке цепи распределения приоритетов. Ясность, прежде всего, означает, что вы осознаете, в чем заключаются ваши цели и почему они изначально ими стали.

Делегируйте

Ищите возможности делегировать функции и задачи. Это как жонглирование. Необходимо разграничивать стеклянные и резиновые шары: внимание следует уделять стеклянным шарам, а резиновые — не страшно уронить или передать кому-нибудь другому.

Правильно говорите «Нет»

Вот несколько советов, как говорить «Нет», не испытывая при этом угрызений совести. Будьте прямолинейны — четко донесите до собеседника, почему вы не можете выполнить его просьбу вообще или в установленные им сроки. Попросите больше времени или переиграйте задание. Измените его ожидания! Искренне поделитесь своими чувствами: *«Когда вы только попросили меня об этом, я воспринял задачу с энтузиазмом, так как (...), но затем я всё хорошо обдумал»*. Или дайте простой ответ: *«Мне очень жаль, но я ничем не смогу вам помочь...»*. Если вам сейчас особенно сложно, можете «переложить вину» на другого: *«Я пообещала (мужу, сыну и т.д.), что буду ужинать дома хотя бы три раза в неделю»*.

Ответьте «Нет» на определенную просьбу, но постарайтесь при этом сохранить возможность отношений в будущем. Предложите выполнить то, что вы действительно в состоянии сделать, даже если ваше предложение отличается от первоначальной просьбы. Кроме того, не забудьте спросить как идут дела, когда в следующий раз встретите этого человека.

Меньше отвлекайтесь

Вас всегда кто-то отвлекает и будет отвлекать от работы — это неизбежно.

Тем не менее отнеситесь к своему времени, энергии и вниманию как к **ценным и невозобновляемым ресурсам**, которые следует беречь.

Работу большинства офисных сотрудников в среднем прерывают семь раз в час — примерно 56 раз за рабочий день. В итоге мы тратим 2 часа в день на отвлекающие факторы. Возможно, вы полагаете, что, поскольку вас отвлекают другие, то именно они и должны перестать это делать. Вы искренне надеетесь, что они прочитают ваши мысли и сами догадаются, что вы о них думаете, когда они вас отвлекают! У вас должны быть обдуманные и строгие критерии, какая ситуация заслуживает вашего немедленного внимания. Если вы действительно хотите избежать отвлекающих факторов, проще всего отключить уведомления о новых письмах и не отвечать на телефонные звонки. Кроме того, вы можете внести их в свой график, чтобы можно было контролировать время, когда другие хотят вас чем-то отвлечь.

Например, планируйте регулярные встречи с коллегами, если их дальнейшая работа зависит от вашей обратной связи. Выделите «резервное (буферное) время», когда вы сможете решать неожиданные проблемы или уделять время обратной связи. Четко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

Уважайте сон

У некоторых из вас беспокойный сон. Так происходит потому, что СНС постоянно находится на взводе. Голубое излучение от экрана компьютера блокирует мелатонин, и это выходит вам боком. Чтобы переход из «включенного» состояния в «выключенное» не был таким резким, нужно разработать **комплекс по подготовке организма ко сну**.

Начните за 15–30 минут до того, как собираетесь ложиться спать. По возможности освещение должно быть максимально приближено к естественному, например свечи. Составьте список всех запланированных на следующий день задач, которые сегодня переполняют вашу голову. На одну–три минуты сконцентрируйтесь на том, что хорошего произошло за день и за что вы благодарны. Займитесь тем, что вас успокаивает: это может быть чтение, рисование или медитация.

Если вы не можете заснуть, попробуйте такое дыхательное упражнение:

Закройте правую ноздрю большим или указательным пальцем правой руки и дышите левой ноздрей. Если есть возможность, можно перевернуться на правый бок, положив голову на подушку так, чтобы правая ноздря была закрыта. Продолжительность — три–пять минут. Это упражнение успокаивает благодаря активации вашей ПНС. Когда вы дышите левой ноздрей, то уже через три–пять минут вновь погрузитесь в негу крепкого сна.