

12+

Книга навыков

Управление стрессом



Soft
skills



Оксана Чмилевская

Оксана Чмилевская

**Управление стрессом.
Книга навыков**

«Издательские решения»

Чмилевская О.

Управление стрессом. Книга навыков / О. Чмилевская —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-623944-9

Эта книга навыков для руководителей, предпринимателей, а также всех, кто дорожит своим здоровьем и благополучием. Она представляет собой краткое практическое руководство по управлению стрессом, состоящее из комплекса навыков и методов, которые помогут вам сохранять спокойствие, уравновешенность и продуктивность в любых ситуациях. Приобретённые навыки помогут вам осознанно управлять стрессом, сохранять здоровье и достигать значительных успехов как на работе, так и в личной жизни.

ISBN 978-5-00-623944-9

© Чмилевская О.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Что такое стресс?	7
Реакции на стресс	8
Глава 2. Как проявляется стресс?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Управление стрессом Книга навыков

Оксана Чмилевская

© Оксана Чмилевская, 2025

ISBN 978-5-0062-3944-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Стресс, несомненно, является одной из самых больших проблем, с которыми сталкивается современность, а вопросы развития стрессоустойчивости становятся всё более и более актуальными с каждым днём.

По данным социологического исследования ВЦИОМ, 57% взрослого населения России регулярно испытывают стресс. При этом чаще других стрессу подвержены и более остро его переживают молодые люди. Самыми стрессоустойчивыми оказались люди зрелого возраста – после 60 лет.

Стресс может быть изнурительным не только в личной жизни, но и на работе. Научные исследования показали, что стресс может оказать серьёзное влияние как на психоэмоциональное, так и на физиологическое состояние человека, что в свою очередь приводит ко многим заболеваниям (что влечёт за собой пропуски работы и нарушение планов из-за больничных), импульсивным и необдуманным решениям (о которых мы в последствии часто жалеем) и снижением качества жизни в целом.

В этой книге навыков мы рассмотрим, что такое стресс, его общие причины, а также три различные стратегии, которые, надеюсь, ты сможешь использовать в повседневной жизни, чтобы справиться со стрессом и впустить спокойствие в свою жизнь.

Для работы с этой книгой навыков тебе понадобится ручка, чистый лист бумаги, тишина и немного свободного времени.

Желаю тебе успешной работы!

Глава 1. Что такое стресс?

Наиболее общепринятое определение стресса (приписываемое психологу Ричарду Лазарусу) – это «состояние или чувство, возникающее, когда человек понимает, что требования превышают личные и социальные ресурсы, которые человек может мобилизовать».

Это означает, что мы испытываем стресс, когда уверены, что у нас нет времени, ресурсов или знаний, чтобы справиться с ситуацией.

Однако все люди в разных ситуациях справляются со стрессом по-разному. Мы с большей вероятностью справимся со стрессом, если будем уверены в своих силах и сможем взять ситуацию под контроль, а также если знаем, что можем получить адекватную помощь и поддержку, когда нам это потребуется.

Предупреждение!

Несмотря на то, что научные исследования показали, что методы управления стрессом, приведённые в данной книге навыков, оказывают положительное влияние на снижение стресса, они предназначены только в качестве рекомендаций.

Читатели должны прислушиваться к советам квалифицированных специалистов в области здравоохранения, если у них есть какие-либо сложности со здоровьем, в том числе связанные со стрессом, или если уровень стресса вызывает значительное или постоянное чувство неудовлетворённости и беспокойности.

Реакции на стресс

Когда мы чувствуем стресс, мы обычно реагируем двумя способами: нападаем или убегаем (реакция «бей или беги»). Исследование стресса, проведённое физиологом Уолтером Кэнноном, показало: когда организм испытывает или воспринимает угрозу, он быстро выделяет гормоны, которые помогают ему выжить.

Эти гормоны помогают нам бегать быстрее и делают нас сильнее. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, кровяное давление и потоотделение. Исторически это было очень полезно для нашего выживания. Например, если нам нужно убежать от саблезубого тигра или защитить свою пещеру от врага.

На сегодняшний же день, когда опасности приобрели совсем иной характер, проблема с реакцией «бей или беги» заключается в том, что мы можем испытывать её в любых повседневных ситуациях.

Например, когда мы чувствуем давление временем, чтобы уложиться в сжатые сроки, когда мы публично выступаем, или когда мы сталкиваемся с конфликтом. Всё это может вызвать некоторые неприятные побочные эффекты, такие как возбудимость, нервозность, беспокойство и раздражительность.

Глава 2. Как проявляется стресс?

Для начала разберём два понятия: стресс и стрессор (стрессовый фактор).

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование (Ганс Селье, 1979 г.)

Стресс сформировался как элемент механизма приспособления в процессе эволюции. Воздействие любого значимого фактора (стрессора) вызывает два взаимосвязанных процесса: мобилизацию физиологических процессов и адаптацию стандартных неспецифических реакций.

Стрессор – это некий стимул, как внутренний, так и внешний, который может запустить стресс-реакцию.

Стрессоры бывают:

Физиологические – холод, жара, голод и т. д.;

Психологические: информационные (информационные нагрузки, когда человек работает с большим количеством данных, принимает множество решений, выполняет много задач и т. д.) и эмоциональные (переживание ситуаций угрозы, обид, конфликтных ситуаций и т. д.). Для разных людей подходят разные стратегии совладения со стрессом, и для того, чтобы выбрать наиболее подходящую стратегию для тебя, определим причины возникновения твоего стресса.

Практическое упражнение №1 «Определи причины стресса»

1. Возьми цветные карандаши (можешь взять пастель или уголь) и лист бумаги А4.
2. Нарисуй рисунок «Я и мой стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной.
3. Пометь себя буквой «Я» на рисунке.
4. Пометь буквой «С» стресс.
5. Устрой мозговой штурм и определи, какие стрессовые факторы присутствуют в твоей жизни. О чем ты постоянно беспокоишься? Что тебе нужно сделать прямо сейчас, а иначе «хуже будет»?

Что высасывает из тебя силы и оставляет совершенно разбитым?

6. Запиши в таблицу «Причины стресса» хотя бы 12 факторов (вполне вероятно, что их гораздо больше) – сними с души этот камень ##

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Таблица «Причины стресса»

7. Посмотри на свой список и вычеркни те пункты, которые не сможешь взять под контроль в ближайшем будущем (финансовые затруднение, серьёзные проблемы и т. д.).

А теперь вычеркни те пункты, которые не сможешь взять под контроль в ближайшем будущем (финансовые затруднение, серьёзные проблемы и т. д.). Это неконтролируемые стрессовые факторы.

Затем обведи в кружочек те факторы, с которыми ты в краткосрочной перспективе можешь что-то сделать. Это контролируемые стрессовые факторы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.