

СЕРГЕЙ АНИСИМОВ

BUSINESS PSYCHOLOGY TRAINER

Insigt

Серия по психологии бизнеса

**УПРАВЛЕНИЕ
СТРЕССОМ И
РАЗВИТИЕ
РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ**

Сергей Анисимов

**Управление стрессом и развитие
резильентности. Плейбук
управляемости под нагрузкой**

«Издательские решения»

Анисимов С.

Управление стрессом и развитие резильентности. Плейбук управляемости под нагрузкой / С. Анисимов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692659-2

Стресс не проблема — проблема, когда им никто не управляет. Эта книга-плейбук даёт короткую модель стресса и набор протоколов: как вернуть ясность и контроль за 5–10 минут, снизить перегрев, восстановить сон/энергию/внимание и выстроить границы. Для руководителей и специалистов, которым важен результат, а не «поговорить о чувствах». Практика, чек-листы, фразы, шаблоны.

ISBN 978-5-00-692659-2

© Анисимов С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что здесь будет (и чего не будет)	7
Главная идея книги	8
Как пользоваться книгой (2 минуты)	9
Мини-тест перед стартом (30 секунд)	10
Часть I. Стресс как система	11
Глава 1. Что такое стресс на самом деле (и почему мозг врёт)	11
Почему мозг врёт	11
Три слоя стресса: где ты на самом деле живёшь	11
Мини-диагностика: стресс у тебя где?	12
Ключевой принцип управления стрессом	12
Практика: «Сигнал управления» (2 минуты)	13
Итог главы	13
Глава 2. Эвстресс и дистресс: как отличить «меня качает» от «меня ломает»	14
Эвстресс: стресс, который работает на тебя	14
Дистресс: стресс, который списывает тебя в расход	14
Самая честная диагностика: вопрос про восстановление	14
Почему руководители чаще попадают в дистресс	14
«Два канала» дистресса: тревога и злость	15
Практика: «Светофор стресса» (3 минуты)	15
Итог главы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Управление стрессом и развитие резильентности Плейбук управляемости под нагрузкой

Сергей Анисимов

© Сергей Анисимов, 2026

ISBN 978-5-0069-2659-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему стресс – не проблема. Проблема – когда им никто не управляет

Стресс сегодня стал чем-то вроде фоновой музыки: он звучит даже тогда, когда «в целом всё нормально». И вот тут появляется ошибка, из-за которой люди годами буксуют.

Они пытаются **убрать стресс**.

А надо научиться **управлять стрессом**.

Потому что стресс – это не диагноз и не враг. Это сигнал системы: «нагрузка превышает текущие ресурсы» или «условия не дают восстановиться». Сигнал бывает полезным. Но если его игнорировать или героизировать («я же сильный/сильная, потерплю»), организм делает то, что умеет: включает экономию, обрезает чувствительность, снижает мотивацию, ухудшает сон, усиливает раздражительность. И в какой-то момент ты уже не «работаешь в напряжении», а **живёшь в режиме аварийного питания**.

Эта книга – не про философию. И не про «полюбите себя».

Это **короткое руководство**: что делать, когда стресс стал дорогим. Дорогим по ошибкам, по конфликтам, по решениям, по здоровью, по отношениям, по скорости.

Что здесь будет (и чего не будет)

Будет:

- ясная модель «почему меня накрывает именно так»
- протоколы на 5—10 минут, чтобы вернуть управление
- действия на неделю, чтобы стресс перестал быть постоянным
- управленческий блок: как руководителю не превратить команду в нервную систему

Не будет:

- воды и мотивационных лозунгов
- сложной психиатрии и диагноза «по книге»
- попыток «вылечить жизнь»

Главная идея книги

Стресс – это не «мне плохо».

Стресс – это **потеря управляемости**.

Когда ты управляешь, даже тяжёлые периоды переживаются иначе: ты устаёшь, но восстанавливаешься; напрягаешься, но не разваливаешься;ходишь в конфликт, но выходишь из него без внутреннего разрушения.

А резильентность – это не врождённая «прочность характера».

Резильентность – это **набор привычек**, которые:

- возвращают управление,
- снижают цену нагрузки,
- ускоряют восстановление,
- не дают стрессу стать образом жизни.

Как пользоваться книгой (2 минуты)

У тебя будет три режима – выбирай по ситуации.

Режим А. «Меня накрыло»

Идёшь в Часть II: «Первая помощь» и делаешь один протокол. Без анализов, без объяснений, просто выполняешь.

Режим В. «Это длится уже давно»

Берёшь 7-дневный базовый план (он будет в приложениях и в Часть II/III). Это не марафон: там действия короткие, но системные.

Режим С. «Я руководитель, у меня люди»

Сразу Часть III. Потому что руководитель в стрессе – это умножитель стресса команды. И наоборот: руководитель с резильентностью – это стабилизатор.

Мини-тест перед стартом (30 секунд)

Ответь себе честно «да/нет»:

- Я стал (а) чаще раздражаться на мелочи.
- Я постоянно думаю о работе даже вне работы.
- Восстановление не работает: выходные не возвращают силы.

Если **2+** «да» – это уже не «усталость». Это режим, который нужно перехватывать.

И вот тут хорошая новость: управляемость возвращается быстрее, чем кажется. Не потому что ты «вдохновился», а потому что ты **поставил (а) правильные действия на правильные места.**

Поехали

И ещё одна важная рамка.

Это **не психологическая книга** и не попытка «лечить» читателя. Это управленческий инструмент: как быстро вернуть ясность, контроль и восстановление, когда стресс начинает стоить слишком дорого – по ошибкам, решениям, отношениям и энергии.

В случаях, где нужна медицинская или терапевтическая помощь, этот плейбук не заменяет специалиста. Он помогает вовремя понять, что пора не терпеть, а действовать правильно.

Часть I. Стресс как система

Глава 1. Что такое стресс на самом деле (и почему мозг врёт)

Если бы стресс был просто «мне тяжело», с ним было бы проще. Выпил чай, поспал, выдохнул – и всё. Но стресс устроен хитрее: он не про тяжесть. Он про **адаптацию**.

Организм оценивает реальность по одному критерию:

«У меня хватает ресурсов на то, что от меня требуется?»

Когда ответ «да» – ты можешь работать быстро, быть спокойным, принимать решения, держать коммуникацию.

Когда ответ «нет» – включается стресс-режим. Это не слабость. Это автоматическая программа выживания.

И вот здесь появляется главная ловушка:

стресс – это не то, что происходит снаружи.

стресс – это то, что происходит **внутри системы управления**, когда она считает, что ты не справляешься.

Почему мозг врёт

Мозг не создан для счастья. Он создан для безопасности.

Поэтому в стресс-режиме он делает три вещи:

– **Сужает внимание** – ты видишь меньше вариантов.

– **Ускоряет выводы** – ты принимаешь решения быстрее, но грубее.

– **Повышает чувствительность к угрозе** – раздражение и тревога растут, даже если объективно «ничего страшного».

Отсюда появляется ощущение: «я вроде бы умный, но туплю», «я вроде бы взрослый, но реагирую как подросток», «я вроде бы опытный, но всё бесит».

Это нормально: в стресс-режиме система уходит в простые алгоритмы.

Важная разница: стресс ≠ выгорание

Стресс – это режим.

Выгорание – это последствия длительного режима без восстановления.

Стресс может быть даже полезным – как турбина.

Но турбина полезна, когда ты знаешь, где тормоз и где охлаждение.

Три слоя стресса: где ты на самом деле живёшь

Чтобы управлять стрессом, надо различать, **что именно перегружено**. Обычно люди путают слои – и лечат не то.

Слой 1. Физиология

Сон, питание, дыхание, энергия.

Если физиология развалилась, любые «психологические техники» работают как пластырь на прорванную трубу.

Слой 2. Психика

Тревога, злость, апатия, внутренний диалог.

Здесь решает не «позитивное мышление», а навыки остановки, переключения и восстановления.

Слой 3. Система управления жизнью

Границы, ответственность, приоритеты, договорённости, нагрузка, контроль.

Если здесь хаос, стресс будет возвращаться даже после отпуска.

Дальше в книге мы будем работать со всеми тремя слоями. Но начнём с диагностики – без диагнозов, просто как руководители: «что именно не работает».

Мини-диагностика: стресс у тебя где?

Отметь пункты, которые про тебя в последние 2—3 недели.

А) Физиология

- сложно уснуть / сон поверхностный
- просыпаюсь уставшим
- кофе/сладкое стали «поддержкой», иначе не тяну
- тело напряжено, как будто постоянно «собран»
- мало движения, но усталость высокая

Если 3+ пункта – начинаем с протоколов восстановления тела (они будут в Части II).
Иначе всё остальное будет буксовать.

В) Психика

- раздражение на мелочи
- тревожные мысли «крутятся по кругу»
- трудно переключаться с работы
- ощущение, что «всё на мне»
- падает мотивация, растёт цинизм

Если 3+ пункта – нужен навык «возвращения управления» (5—10 минут). Это не медитация, это операционная процедура.

С) Система управления

- задачи приходят быстрее, чем ты успеваешь закрывать
- нет ясных приоритетов: всё срочно
- границы размыты: тебя легко «втаскивают» в чужое
- много ответственности без полномочий
- решения откладываются, потому что слишком много вводных

Если 2+ пункта – стресс питается организацией жизни/работы. Тут не поможет «отдохнуть»: нужен ремонт правил, договорённостей и приоритетов.

Ключевой принцип управления стрессом

Запомни одну формулу – она будет повторяться дальше:

Стресс растёт, когда:

- нагрузка повышается
- контроль падает
- восстановление отсутствует

Если ты уберёшь хотя бы один фактор – стресс снизится.

Если ты уберёшь два – ты снова почувствуешь себя «собранным».

Если ты уберёшь три – ты станешь опасно эффективным (в хорошем смысле).

Практика: «Сигнал управления» (2 минуты)

Это упражнение нужно не для красоты. Оно помогает перестать воевать со стрессом и начать им управлять.

Ответ письменно одной фразой:

- **Что сейчас самое напряжённое?** (не «жизнь», а конкретно)
- **Что я пытаюсь удержать под контролем?**
- **Чего мне не хватает: ресурса, ясности или границ?**

Пример формата ответа:

«Меня давит X. Я пытаюсь контролировать Y. Не хватает Z.»

Это и есть твоя точка входа. Без неё ты будешь лечить стресс «вообще», а он всегда конкретный.

Итог главы

- стресс – это режим адаптации, а не «слабость»
- мозг в стрессе сужает варианты и ускоряет выводы
- управлять стрессом можно через 3 слоя: тело, психика, система
- главный рычаг – вернуть контроль и восстановление

В следующей главе мы разберём простую, но очень полезную вещь:

эвстресс и дистресс – как отличить «я мобилизован» от «я разрушаюсь», чтобы не перепутать героизм с глупостью.

Глава 2. Эвстресс и дистресс: как отличить «меня качает» от «меня ломает»

Есть стресс, который делает тебя собраннее.

А есть стресс, который делает тебя хуже – даже если ты продолжаешь «держаться».

Проблема в том, что внешне они часто выглядят одинаково: ты занят, напряжён, много задач, высокая ответственность. Но внутри – два разных сценария.

И если ты путаешь эвстресс с дистрессом, ты начинаешь гордиться тем, что тебя медленно разрушает.

Эвстресс: стресс, который работает на тебя

Эвстресс – это когда организм включил «турбо-режим», но у тебя сохраняется управляемость.

Признаки эвстресса:

- ты быстрее думаешь и действуешь
- решения становятся чётче
- появляется энергия «собраться и сделать»
- после нагрузки ты **восстанавливаешься**
- ты можешь переключиться, если надо

Эвстресс часто бывает в нормальной ответственности: выступление, дедлайн, сложная встреча, проект. Это как тренировка: тяжело, но даёт рост.

Дистресс: стресс, который списывает тебя в расход

Дистресс – это когда стресс-режим включился, но выход не предусмотрен. Система не видит конца, не видит контроля, не видит восстановления.

Признаки дистресса:

- ты тупишь на простом (и злишься на себя)
- ты раздражаешься на людей «ни за что»
- ты постоянно внутри диалога: оправдания, тревога, обвинение
- восстановление не работает: выходные не лечат
- тело живёт в напряжении, даже когда ты сидишь

Дистресс – это не «плохой характер». Это сигнал: ресурсы уходят быстрее, чем возвращаются.

Самая честная диагностика: вопрос про восстановление

Вот главный тест, без психологии:

После нагрузки я восстанавливаюсь?

- Если да – вероятно, это эвстресс.
- Если нет – это дистресс, даже если ты «вывозишь».

Дистресс можно терпеть. Вопрос только: чем ты платишь. Обычно платят качеством решений, отношениями и здоровьем. И всё это «вдруг», хотя на самом деле – накопление.

Почему руководители чаще попадают в дистресс

Потому что у руководителя есть особая ловушка:

ответственность растёт быстрее, чем полномочия и ясность.

И ещё одна:

ты должен выглядеть стабильным, даже когда внутри нестабильно.

Это превращает стресс в хронический режим: «я не могу позволить себе развалиться».

И чем дольше ты это держишь, тем сильнее организм будет требовать компенсацию: через сон, болезнь, злость, апатию или тотальное обесценивание.

«Два канала» дистресса: тревога и злость

Дистресс обычно идёт по одному из двух каналов:

Канал 1: тревожный

- много мыслей, мало действий
- контроль через проверку и прокручивание
- сложнее спать
- сложно выключить голову

Канал 2: злой

- всё раздражает
- растёт резкость в коммуникации
- хочется «чтобы отстали»
- падает терпимость к ошибкам других

Оба канала – одна и та же система: перегруз + падение контроля + нехватка восстановления. Просто проявления разные.

Практика: «Светофор стресса» (3 минуты)

Это упражнение нужно, чтобы быстро понимать: «я сейчас в каком режиме?»

Зелёный (эвстресс):

- я собран
- я управляю
- я могу восстановиться

Жёлтый (пограничный):

- я держусь
- я хуже переключаюсь
- я начинаю «терять мягкость»

Красный (дистресс):

- я не восстанавливаюсь
- я хуже думаю и хуже общаюсь
- тело и голова в постоянном напряжении

Теперь ключевое:

Если ты в красном – нельзя решать стратегические вопросы.

В красном режиме ты будешь делать резкие, упрощающие, защитные решения. Они могут казаться «сильными», но часто это просто стресс-решения.

Что делать, если ты в красном (прямо сейчас)

Тебе не нужен отпуск на Бали. Тебе нужен **протокол возвращения управления.**

Три действия (без философии):

- **Снизить нагрузку на 10—20%** (хотя бы на 48 часов)
- **Вернуть контроль** (выделить 1—2 пункта, которые ты реально можешь решить)
- **Включить восстановление** (не «отдых», а конкретные процедуры)

Протоколы мы разберём в Части II. Но уже сейчас важно понять:

стресс не лечится «терпением». Он лечится **управлением**.

Итог главы

- эвстресс делает тебя сильнее, дистресс – дороже
 - главный критерий – восстановление
 - у руководителей дистресс чаще из-за ответственности без ясных границ
 - красный режим – запрет на стратегические решения
 - выход – протоколы: нагрузка, контроль, восстановление
- В следующей главе мы разберём, почему стресс становится хроническим.

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.