
ЕРЖАН НУРШАНОВ
КНИГА-ТРЕНИНГ
СТРЕСС-
МЕНЕДЖМЕНТ
Как управлять своим состоянием и повышать эффективность в любых условиях
7 МОДУЛЕЙ · БОЛЕЕ 25 УПРАЖНЕНИЙ · ПРОГРАММА НА 21 ДЕНЬ

# Ержан Нуршанов
# Стресс-менеджмент

*https://litres.ru/74812467*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Стресс нельзя отменить, но им можно управлять — как проектом, командой или бюджетом. Эта книга-тренинг построена на авторской программе, которую прошли участники более тысячи групп: сотрудники крупных компаний, медики, силовые структуры, педагоги.

Вы научитесь измерять свой стресс, за 10 минут перезагружать нервную систему синхрометодом «Ключ», восстанавливаться через дыхание и сон, менять отношение к событиям и использовать самогипноз. И сможете помочь близкому человеку в критический момент.

Никакого оборудования и специальной подготовки — только вы и более 25 проверенных упражнений. В конце — программа на 21 день, после которой спокойствие станет навыком.

# Содержание


| | |
|---|---|
| Вступление. Почему стресс — это навык управления | 5 |
| Навык лидера, а не медицинская тема | 6 |
| Кто я и почему эта тема стала моей | 7 |
| Где я учился | 8 |
| Что значит «промышленное применение» | 10 |
| Что даёт тренинг: данные, а не обещания | 11 |
| Как работать с книгой | 13 |
| Безопасность и границы | 14 |
| Модуль 1. Стресс как управленческая задача | 16 |
| Упражнение 1.0. Что вы уже знаете о стрессе? | 17 |
| Упражнение 1.1. «50 прыжков» | 19 |
| Как открыли стресс | 20 |
| Три стадии стресса | 22 |
| Мозг не отличает реальное от воображаемого | 24 |
| Три задачи управления стрессом | 25 |
| Чем опасен неуправляемый стресс | 26 |
| Польза умеренного стресса | 27 |
| Сколько стресс стоит вашей эффективности | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# Стресс-менеджмент

**Стресс-менеджмент**

**Практическая книга-тренинг: как управлять своим состоянием и повышать эффективность в любых условиях**

Ержан Нуршанов

Книга построена на авторском 8-часовом тренинге «Защита от стресса и повышение стрессоустойчивости». Книга не заменяет медицинскую или психотерапевтическую помощь. Если у вас есть заболевания, назначенное лечение или тяжёлое состояние, посоветуйтесь с врачом.

16+

© Ержан Нуршанов, 2026. Все права защищены. Иллюстрации — оригинальные схемы, созданные для этой книги.

# Вступление. Почему стресс — это навык управления

Стресс сегодня стал одной из главных проблем современного человека. Компании теряют на нём огромные деньги, хотя чаще всего этого даже не видят. Человек в стрессе ошибается, вступает в конфликты, спорит, работает непродуктивно, имитирует деятельность и пропускает важные моменты. Он чаще болеет.

Но самое страшное в другом. Мы сами загнали себя в такой ритм, что стресс стал естественной частью жизни. **Люди привыкли жить в стрессе**— и перестали замечать, сколько он у них забирает.

Задача этой книги, как и моего тренинга, — научить вас с этим работать. Здесь будет много практических инструментов, подходов и случаев из жизни. Они помогут вам справляться с любой ситуацией — на работе, дома, в критический момент.

# Навык лидера, а не медицинская тема

Посмотрите любой рейтинг навыков, необходимых современному лидеру. Стрессоустойчивость и адаптивность есть везде. По докладу Всемирного экономического форума «Будущее рабочих мест 2025» работодатели ставят устойчивость, гибкость и адаптивность сразу после аналитического мышления — выше, чем многие технические навыки.

Особенно сейчас, когда искусственный интеллект меняет целые профессии. Главной угрозой для людей становится неспособность меняться. Управление стрессом — это навык, который позволяет расти без ограничений. Чтобы любые изменения, любые нагрузки и любой ритм работы были для вас управляемыми. Чтобы вы легко шли туда, куда хотите. И чтобы могли помогать своим близким и коллегам — об этом в книге будет отдельный разговор.

Я не врач, и эта книга не про лечение. Она про управленческие компетенции: про способность влиять на собственное состояние и свою эффективность. При этом участники моих тренингов получают и очень ценные «бонусы» — отпускают глубокие обиды и травмы, у многих уходят психосоматические проявления. О каждой из этих тем мы поговорим отдельно.

# Кто я и почему эта тема стала моей

Меня зовут Ержан Нуршанов. Последние 13 лет я занимаюсь обучением взрослых. Я всегда мечтал об этом — мои родители педагоги, и сегодня я занимаюсь любимым делом.

До этого я учил людей выступать и продавать. Это сильные навыки, но они не меняют жизнь человека фундаментально. Восемь лет назад я нашёл тему, которая по-настоящему меня зажгла: управление состоянием и стрессом. Здесь я увидел возможность менять людям жизнь. Когда человек учится управлять своим состоянием, его жизнь меняется кардинально. На каждом моём тренинге есть люди, которые получают вау-эффект.

# Где я учился

•

**Центр защиты от стресса, Москва.**

Закрытая организация, которая готовит специалистов для военизированных структур, полиции и экстренных служб. Я одним из первых гражданских получил там сертификацию по методу саморегуляции «Ключ» Хасая Алиева.

•

**НИИ клинического гипноза, Москва.**

Три модуля обучения гипнотерапии.

•

**Франция, у Жана Беккьо.**

Повышение квалификации по современной гипнотерапии — сегодня этот подход называют техниками активации сознания. Там я познакомился с людьми, чьи работы использовал в своей научной работе.

•

**Магистратура по менеджменту, Университет Сулеймана Демиреля.**

Диссертация о внедрении стресс-менеджмента в образовательный процесс: я проводил исследования с учителями. Ещё одно исследование я провёл с сотрудниками крупной нефтяной компании в Атырау, его результаты вошли в мои научные статьи.

•

**Израиль, Украина, Москва.**

Психология влияния, работа с лучшими бизнес-тренерами, тренерские школы.

Все эти знания собраны в одном тренинге — и в этой книге. Я работаю с медицинскими организациями, частными корпорациями, военизированными структурами и даже спецподразделениями. Учу их управлять своим состоянием в критические моменты, чтобы быстро и чётко справляться с задачами.

О том, как я впервые по-настоящему увидел силу этих методов, я расскажу в модуле 3.

# Что значит «промышленное применение»

Все упражнения в книге отобраны по одному критерию: их можно выполнить где угодно. Не нужны коврик, музыка, тишина, специальная одежда или отдельная комната. Не нужна медицинская подготовка и даже вера в метод — достаточно выполнить упражнение.

Все необходимые ресурсы уже заложены в человеке. Наша задача — их включить. Для этого я соединяю три уровня: тело (психофизиология), мышление (психология) и подсознание (гипнотерапия).

# Что даёт тренинг: данные, а не обещания

В магистерском исследовании я проверял этот комплекс на двух группах школьных учителей (по 15 человек) по шкале психологического стресса PSM-25. До тренинга более 70% участников не смогли пройти идеомоторный тест — признак высокого напряжения.

Группа
До тренинга, баллы PSM-25
Через 2–3 дня самостоятельной практики
Изменение

Группа 1
137 (умеренный, верхняя граница)
103
–25%

Группа 2
149 (высокий)
114
–23%

Через два дня 100% участников проходили идеомоторный тест. Это не лабораторное исследование, а практический замер, но он показывает главное: навык осваивается быстро, и результат держится, если практиковать.

Всего мои тренинги в рамках исследования прошли более 100 педагогов Семейского и Астанинского медицинских университетов и школ Астаны. Сразу после занятий участники чаще всего описывали глубокое расслабление, уход зажимов, «тишину» в голове, сильное желание спать и глубокое дыхание. Через 2–3 дня самостоятельной практики — глубокий ночной сон, меньше раздражительности, другое отношение к рабочим стрессорам и меньше телесного напряжения. На свой комплекс «Защита от стресса и повышение стрессоустойчивости» я получил свидетельство об авторстве.

# Как работать с книгой

Книга построена как тренинг из семи модулей. Каждый модуль — это короткое объяснение «почему это работает», упражнения и задание на практику. Читать подряд полезно, но работает только выполнение.

**Пройдите модули по порядку.** Сначала тело — оно не требует понимания и готовности. Потом мышление. Потом более глубокие техники с подсознанием.

**Делайте упражнения сразу, пока читаете.** Одно выполненное упражнение ценнее десяти прочитанных.

**Замеряйте.** До и после упражнения оценивайте напряжение по шкале 0–10. Так вы увидите, какой инструмент работает лично для вас.

**Соберите свой набор.** К концу книги у вас будет личный антистресс-набор из 3–5 инструментов и программа на 21 день.

Первый результат большинство участников замечают уже в первый день: уходит напряжение, хочется спать, становится легче. Устойчивые изменения приходят с регулярностью.

# Безопасность и границы

Эти правила — не формальность. Прочитайте их до первого упражнения.

•

**Не выполняйте упражнения с физической нагрузкой**

(метод «Ключ», «экстремальная» мышечная релаксация), если вы беременны, у вас проблемы с сердцем, повышенное давление, серьёзные травмы, в том числе травмы головы, или врач запретил физические нагрузки. При недомогании сначала проконсультируйтесь с врачом.

•

**Никогда не практикуйте**

в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, за рулём, на ходу на улице.

•

**После глубоких практик дайте себе отдохнуть**

5–10 минут. Не садитесь сразу за руль.

•

**Слёзы, зевота, смех, дрожь — это нормально.**

Так тело сбрасывает накопленное напряжение. Не останавливайте процесс, дышите: вдох через нос, выдох через рот с голосом.

•

**Остановитесь**
при головокружении, боли или сильном дискомфорте.

•

**Книга не заменяет медицинскую помощь.**

Если вы долго не можете спать, у вас постоянная тревога, мысли о том, что жить не хочется, или физические симптомы не проходят — обратитесь к врачу или психотерапевту. Управление стрессом дополняет лечение, а не заменяет его.

# Модуль 1. Стресс как управленческая задача

Главный вопрос этого модуля: **кто кем управляет — вы стрессом или он вами?** Избежать стресса просто невозможно.

Мне часто говорят: «Ты же эксперт по стрессу, у тебя, наверное, стресса не бывает». Это абсолютно неправда. У меня бизнес, четверо детей и любимая, но очень требовательная супруга — стресс в моей жизни присутствует постоянно. Вопрос не в том, есть ли стресс, а в том, куда идёт его энергия и успеваю ли я им управлять.

Управлять стрессом — значит:

- вовремя останавливать негатив;
- пересматривать своё состояние;
- с каждым разом поднимать планку стрессоустойчивости;
- направлять возникающую энергию на цели и реализацию, а не против себя.

Стресс в вашей жизни будет возникать всегда. Это важно помнить — и это нормально.

# Упражнение 1.0. Что вы уже знаете о стрессе?

На тренинге я начинаю с четырёх вопросов к группе. Прежде чем читать дальше, ответьте на них сами — письменно, по 3–5 пунктов.

**Какие есть причины стресса?** Обычно люди называют дом, работу, деньги, бытовые мелочи. И это правильно.

**Какие признаки стресса?** Как понять, что стресс у вас, коллеги или друга? Скорее всего, ваш список совпадёт со сигналами из модуля 2. Главное правило: **любое резкое изменение во внешности, поведении или настроении человека — признак того, что с ним что-то происходит.** На это нужно обращать внимание — в себе и в близких.

**Какие последствия стресса?** Одно из самых серьёзных — заболевания. А самое страшное — депрессия, которая может закончиться суицидом. По данным исследования Бостуика и Панкратца, от 2% людей с депрессией, лечившихся амбулаторно, до примерно 9% тех, кто был госпитализирован после суицидальных мыслей или попытки, в итоге уходят из жизни. Депрессия — это уже не стресс, а заболевание, и с ним идут к врачу.

**Какие ошибки люди допускают, справляясь со стрессом?** Об этом — в конце модуля.

Если вы или кто-то из близких думаете о том, чтобы уйти из жизни, не оставайтесь с этим одни. Обратитесь к врачу, психологу или на телефон доверия вашей страны. Упражнения из этой книги помогают со стрессом, но не заменяют помощь специалиста при депрессии.

# Упражнение 1.1. «50 прыжков»

Прежде чем объяснять, что такое стресс, я хочу, чтобы вы почувствовали его сами. Встаньте и сделайте 50 прыжков на одной ноге. Если вы постоянно занимаетесь спортом — сделайте 70.

Не выполняйте прыжки, если вы беременны, если вам запрещена физическая нагрузка или есть проблемы с суставами и сердцем. В этом случае просто читайте дальше — смысл упражнения станет понятен.

А теперь заметьте: сбилось дыхание, сердце стучит активнее, выросло потоотделение, стало жарче. Вы только что создали себе физическое напряжение — **физиологический стресс**. Держите это ощущение в голове, пока читаете дальше.

# Как открыли стресс

Ещё в начале XX века американский физиолог Уолтер Кэннон описал реакцию организма на угрозу: «бей или беги». Позже к ним добавили третью реакцию — «застынь».

В дикой природе эти реакции спасают жизнь. А в офисе и дома выглядят так:

Реакция
Как проявляется
Чем рискует человек

Бей
Агрессия, раздражение, взвинченность
Ненужный конфликт, потеря репутации

Беги
Избегание проблемы, откладывание решений
Проблема растёт как снежный ком, добавляется чувство вины

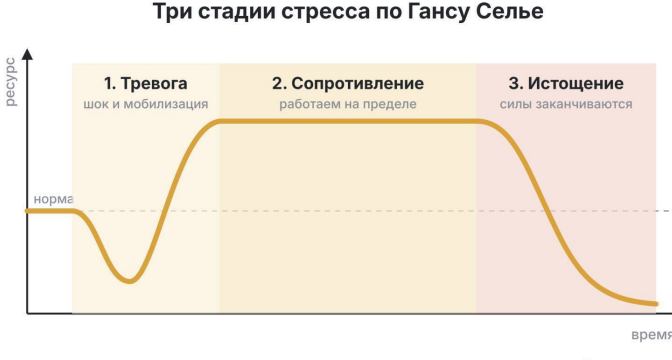
Замри
«Ступор», невозможность думать и действовать
Пропущенный момент, паралич в критической ситуации

Проблема в том, что в стрессе кровь и внимание уходят к мышцам и органам чувств, а мышление страдает. Решения принимаются на эмоциях — и бьют по работе и отношениям.

Но популяризировал тему и сам термин учёный из Канады Ганс Селье. Он исследовал лабораторных крыс и заметил: на самые разные воздействия — инъекции, холод, нагрузки — организм отвечает одинаково. В 1936 году Селье описал это как **общий адаптационный синдром**. А спустя примерно десять лет стал называть это словом «стресс».

# Три стадии стресса

У каждого человека в каждой сфере есть своя **степень устойчивости**. Жизнь идёт волнами: нагрузка то растёт, то падает, и это нормально. Стресс начинается там, где нагрузка или изменение становится больше, чем вы привыкли, и выходит за эту границу.




Управлять стрессом — значит возвращаться к норме, не доходя до третьей стадии

**Тревога.** Включается нервная система, обостряются органы чувств, напрягаются мышцы, выделяется адреналин. Это природный рефлекс: чтобы спастись, догнать добычу, защититься. Человек в боевом режиме — именно так вы чувство-

вали себя после прыжков.

**Сопротивление (адаптация).** Вы сели — и организм включил саморегуляцию, нагрузка ушла ниже порога. Но если бы я попросил вас прыгать дальше, организм привык бы жить в напряжении. Снаружи всё выглядит нормально, но внутри он постоянно готов к бою и тратит намного больше ресурсов.

**Истощение.** Ресурсы закончились. Чтобы предупредить вас, организм даёт сбой в самом слабом месте. Чаще всего это дыхание, желудок, голова, шея, давление. Если человек после этого возвращается к прежнему ритму, цикл повторяется — и может закончиться серьёзной болезнью.

Представьте туфли, которые вы купили и носите везде: на работу, на спорт, по улице, дома. Что с ними будет через месяц? Их можно будет выбросить. Так и организм. Человек может не спать две-три ночи, работать на двух-трёх работах. Но в какой-то момент наступит истощение.

# Мозг не отличает реальное от воображаемого

Здесь есть очень важный момент. Допустим, вы уже сели, но продолжаете думать: «Зачем он заставил меня прыгать? Я вообще-то хотел просто книгу почитать». Тогда у вас тоже включится вторая стадия — сопротивление. Потому что мозг плохо отличает реальное от воображаемого. Если в мыслях вы продолжаете переживать и злиться, тело реагирует как на настоящее событие — теми же гормонами и той же физиологией.

**Упражнение 1.2. «Лимон».**Представьте перед глазами половинку сочного ташкентского лимона. Мысленно сожмите её в кулаке — так, чтобы потёк сок и выскочили косточки. Пошло слюноотделение? Появилась кислинка во рту? Если не любите лимон, представьте любимую сладость — реакция будет такой, будто она лежит перед вами.

На этом построена вся киноиндустрия: зрители проживают события на экране как свои. Поэтому информацию нужно фильтровать, мысли — учиться контролировать, а переживания — успокаивать и отпускать.

# Три задачи управления стрессом

**На стадии тревоги — сразу гасить.** Снимать напряжение, успокаивать нервную систему, возвращать гормональный баланс. Каждый раз, когда вы это делаете, ваша рамка устойчивости растёт. Как у бойцов, которые делают набивки: после сотен ударов тело уже готово к ним.

**На стадии сопротивления — снять накопленное.** Обнулить состояние, чтобы организм перестал жить в постоянной боевой готовности.

**На стадии истощения — вернуть энергию.** Восстановить ресурс и убрать то, что ведёт к истощению. Здесь часто нужен и врач.

# Чем опасен неуправляемый стресс

- **Отключается рациональное мышление.**
  Человек начинает жить на рефлексах.
- **Возникают зажимы в теле**
  , которые со временем ведут к болезням.
- **Уходит энергия**
  — на переживание событий, которые крутятся в голове.
- **Падают качество жизни и эффективность.**
  Человек хуже работает, хуже строит отношения, и проблемы начинают накапливаться.

Поэтому наша задача — справляться со стрессом вовремя, не доводя до истощения.

# Польза умеренного стресса

Нельзя не сказать и о другой стороне. Селье разделял **эустресс**— нагрузку в пределах вашей устойчивости — и **дистресс**, когда нагрузка превышает ваши возможности. Когда стресс управляем и вы умеете легко регулировать своё состояние, он может быть очень полезен. Умеренный стресс:

- **мотивирует** действовать;
- **активирует** внутренние ресурсы организма;
- **тренирует** сердечно-сосудистую систему;
- **раскрывает** скрытые возможности.

В таком состоянии человек способен на сверхрезультат. Наверняка у вас такое было: за одну ночь перед экзаменом прочитали целую книгу, за несколько дней написали диплом. А если вы когда-нибудь убегали от собаки, то помните, как быстро бежали. Это чистая реакция стресса, которая вас защищает и спасает.

Задача управления — держать нагрузку в зоне эустресса и со временем расширять саму зону, то есть повышать стрессоустойчивость.

# Сколько стресс стоит вашей эффективности

# 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.