

# Стрессо- устойчивость

Как превратить стресс  
в союзника и обрести  
олимпийское спокойствие

издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



# Стрессоустойчивость

Как превратить стресс в союзника и обрести олимпийское спокойствие

# Содержание

Стресс: враг или помощник? 3

14 способов снизить уровень стресса на работе 9

Олимпийское спокойствие: меняем реакцию на стресс 15

Как принимать верные решения в стрессовой ситуации 18

Побеждаем стресс с помощью творчества 21

Побеждаем стресс с помощью спорта 27

Что почитать 29

Манн, Иванов и Фербер  
2018

# Стресс: враг или помощник?

Мы привыкли считать стресс негативным фактором, от которого никуда не деться. Он ослабляет здоровье, делает нас усталыми, мешает двигаться вперед и наслаждаться жизнью. Однако стресс — не всегда зло.

Ученые выяснили, что существует негативный стресс (дистресс) и позитивный (эустресс). Позитивный стресс стимулирует нас к развитию и делает сильнее. К примеру, работа над интересным проектом, успешное выступление на конференции или спуск на каноэ по бурной реке приносят именно эустресс.

**«Хороший» стресс.** Когда испытываем эустресс, мы чувствуем прилив сил и энергии, ощущаем полноту жизни. В такие моменты мы способны справиться со сложными задачами. Именно через события, вызывающие эустресс, мы развиваемся и растем над самими собой.

**«Плохой» стресс.** Дистресс возникает, когда мы перегружены и измучены. К примеру, вы берете на себя слишком много задач (путь

и очень интересных). Поначалу ситуация кажется стимулирующей, но по мере роста нагрузки ощущается напряжение: вы все чаще раздражаетесь, не можете сосредоточиться. По этим признакам можно понять, что вместо эустресса вы испытываете негативный стресс.

Такой стресс изматывает, лишает нас сил. Чем дольше длится стрессовая ситуация, тем хуже мы справляемся с разными задачами, становимся менее продуктивными, чувствуем эмоциональное выгорание.

**Как уравновесить полюса стресса?** Влияние стресса полностью зависит от дозы. Если вы найдете правильную дозу, стресс станет вашим помощником и союзником, источником энергии и роста. В этом сборнике поговорим о том, как снизить негативный стресс и использовать возможности позитивного.

Подробнее о разных аспектах стресса — в книге [«На пике»](#)

**Практика****Стресс-тест: узнайте свой уровень напряжения**

Этот тест поможет выяснить, чрезмерен ли стресс, который вы испытываете. Поставьте каждому утверждению оценку от 1 до 4, где:

- 1 — почти никогда;
- 2 — иногда;
- 3 — часто;
- 4 — почти всегда;

**Вопросы:**

1. Я чувствую себя неорганизованным и неподготовленным для рабочего дня.
2. Мне никогда не хватает времени, чтобы сделать все дела.
3. Мне сложно выделить время для приятных занятий.
4. Я расстраиваюсь или нервничаю, когда опаздываю на собрания.
5. Когда приближаются сроки сдачи проекта, я начинаю паниковать.
6. Мне сложно высыпаться (например, беспокойный сон или недосыпание).
7. У меня такое чувство, что я беру на себя больше, чем мне под силу.
8. Мне кажется, я не контролирую, что происходит в течение рабочего дня.
9. Я откладываю перерыв на обед или вообще отменяю его.
10. В конце рабочего дня я чувствую себя изможденным.
11. Если мне тяжело, я никому об этом не говорю.
12. Я мучаюсь головными болями и усталостью большую часть дня.

Результаты:

**12–24.** Поздравляем, пока что вы в безопасности! Возможно, временами вы все-таки испытываете негативный стресс, но он не перерос в постоянное явление и вряд ли оказывает воздействие на ваше здоровье и общее благополучие. Однако всегда есть что усовершенствовать — используйте советы из этого сборника, чтобы достичь максимальной продуктивности.

**25–35.** Хотя еще рано бить тревогу, ваш результат говорит о том, что вы регулярно переживаете симптомы негативного стресса. Постоянное напряжение и ваша склонность к стрессу станут более агрессивными и частыми, если бездействовать. Упреждающий план управления энергией не только поможет избежать этого, но и проложит путь в более безопасную зону здоровья и счастья.

**36–48.** Опасные признаки налицо! Результат теста свидетельствует: негативный стресс стал вашим образом жизни и влияет на вас каждый день. Вам грозит выгорание, если не принять экстренных мер. Важно научиться управлять своей энергией и коренным образом изменить привычки, чтобы вернуть контроль над своей жизнью.

Ян Мульфейт | Мелина Кости

# ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ЛИДЕР

команда смыслы энергия



Стресс-тест — из книги [«Вдохновляющий лидер»](#)

# 14 способов снизить уровень стресса на работе

Как правило, самое сильное давление мы ощущаем на работе. Нам кажется, что мы не можем на это влиять: рабочие задачи сами собой создают стрессовую обстановку. И всё-таки, уровень стресса можно снизить. Вот несколько советов, которые помогут это сделать.

**1. Сделайте шаг назад.** Если вы чувствуете, что взяли на себя слишком много, попросите начальство снизить нагрузку. Возможно, зарплата станет ниже, но у вас появится возможность тратить больше времени на то, что успокаивает и доставляет удовольствие.

**2. Планируйте.** Стресс, прокрастинация и порядок тесно связаны. Ведь вы не нервничаете по поводу того, что уже сделали, — вы переживаете из-за того, что не сделали. Избавиться от этого поможет планирование времени и списки дел. Они помогают обрести чувство контроля над ситуацией, а это главный противник «плохого» стресса.

**3. Расставьте приоритеты.** Чтобы быть эффективными, ваши списки дел должны иметь порядок очередности. Поставьте на первое место то, что важнее. Если нужно многое сделать и у вас возникает ощущение, что все это необходимо делать одновременно, единственное разумное решение — остановиться и взять паузу, чтобы трезво оценить, какие дела действительно важны.

**4. Делайте одно дело за раз.** Многозадачность повышает тревожность и снижает эффективность. Определите самую важную задачу на текущий момент и сконцентрируйтесь только на ней. Закончив, возьмитесь за другую.

**5. Говорите «нет».** Не пытайтесь сделать больше, чем можете. Научитесь говорить «нет» в ответ на предложения взять на себя дополнительные обязательства. А вот если вы чувствуете энергию и у вас есть время, предложите свою помощь в тех делах, за которые раньше не хотели браться.

**6. Слушайте музыку.** Включите спокойную музыку или звуки природы, чтобы заглушить шум, окружающий вас на работе.

**7. Расслабляйтесь при звонке телефона.** Попробуйте превратить звонок телефона

в сигнал к расслаблению. Уменьшите его громкость. Когда слышите звонок, не спешите снимать трубку — абонент подождет до 3–4 гудка. Сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьте мышцы. После этого ответьте.

**8. Создайте свой микроклимат.** Поддерживайте хорошую циркуляцию воздуха и комфортную температуру в помещении. Развесьте вдохновляющие изображения природы либо семейные фотографии. Полезно принести в офис цветы и растения.

**9. Найдите удобный стул.** Убедитесь, что стул, на котором вы сидите, удобен и ваши мышцы расслаблены. Можно приобрести массажную подушку на сиденье. Она будет снимать напряжение в течение всего дня.

**10. Ароматерапия.** Ароматы некоторых эфирных масел помогают справиться со стрессом, способствуют релаксации. Например, при распространении в офисе аромата лимона количество компьютерных печаток сокращается вдвое.

**11. Больше гуляйте.** У вас гораздо больше возможностей бывать на свежем воздухе, чем вы думаете. Можно гулять по пути на работу и обратно (если это далеко, пройдите хотя бы до следующей остановки). Можно гулять в обед и даже есть на свежем воздухе. Можно

устраивать совещания «на ногах»: вместо того, чтобы сидеть в душной переговорке, выходить на 10–15 минут на улицу и прогуливаться вокруг здания. Свежий воздух успокоит и обеспечит свежие мысли.

**12. Подумайте о худшем.** Если вы нервничаете из-за того, что можете сделать ошибку, попробуйте представить себе худший вариант развития событий. Вы сможете дальше жить с этим? Как вы поступите в таком случае? Как правило, выясняется, что все не так плохо. Это способно избавить от страха неудачи.

**13. Найдите ролевую модель.** Еще один способ справиться со стрессом, охватывающим ваше тело, это взять с кого-то пример. Подумайте, как бы справился с ситуацией человек, которого вы уважаете. Представьте, что он дает вам совет. Последуйте ему.

**14. Дышите глубже.** Еще одно полезное средство против стресса — два-три раза глубоко вдохнуть, так же как это делают воин-самурай или двухлетний ребенок. Вдохните полной грудью, выдохните, улыбнитесь и скажите себе: «Я невозмутим».

Советы по борьбе со стрессом мы взяли из книг [«Сейчас!»](#) и [«Сверхчувствительные люди»](#)





## Практика

### Снимаем напряжение за 30 секунд

Чем меньше негативного стресса, тем лучше мы себя чувствуем. Но это работает и в обратную сторону! Чем лучше мы расслабляемся, тем проще обрести внутренний покой и душевный комфорт.

Вот простое упражнение.

1. Сделайте выдох, а затем очень глубокий вдох, пока не почувствуете, что больше воздуха не войдет в легкие.

2. Задержите ненадолго дыхание, одновременно сожмите кулаки, поднимите плечи, подтяните живот под ребра. Сильно напрягите тело и мысленно досчитайте до четырех.

3. Сделайте глубокий и быстрый выдох через рот, одновременно мгновенно расслабив руки, плечи, живот и лицо. Во время выдоха отпустите все напряжение, которое ощущаете.

Поставьте 3–4 напоминания в телефоне, чтобы делать упражнение несколько раз в течение дня.

Упражнение – из тетради [«Простые практики. Умение отпускать»](#)



# Олимпийское спокойствие: меняем реакцию на стресс

Олимпийские спортсмены перед состязаниями выглядят как люди со стальными нервами. Очень немногие из них — если вообще такие имеются — проявляют признаки волнения. Неужели они не подвержены стрессу? Конечно, подвержены. Они просто знают, как эффективно им управлять.

В одном исследовании ученые протестировали более 200 пловцов — профессионалов и любителей. Они определили уровень стресса перед важными соревнованиями. Затем каждого участника спросили, считает ли он стресс полезным или вредным.

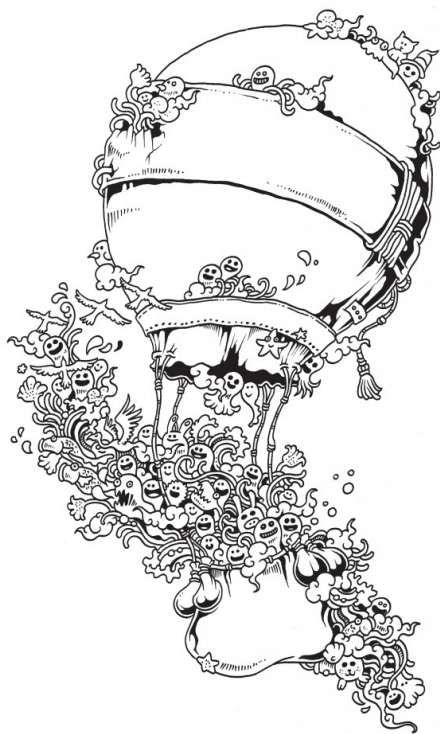
Выяснилось, что до соревнования как профессионалы, так и любители переживали одинаковый уровень стресса. Они все чувствовали нервозность, тревогу и даже страх. Но разница заключалась в том, что любители рассматривали стресс как что-то, чего нужно избегать, игнорировать и пытаться понизить. Они думали, что стресс повредит их выступлению. Профессионалы, напротив, интерпретировали свой стресс и ощущения, которые он вызывал, как способствующие производительности: стресс готовил их к тому, чтобы выложиться по максимуму.

Иными словами, профи демонстрировали реакцию вызова, и в результате стресс не так сильно им мешал. Более того, он даже помогал им перенаправить напряжение во взрывную отдачу на плавательной дорожке.

Когда вы пытаетесь усмирить нервы перед важным делом, вы подсознательно сообщаете себе: что-то идет не так. Такое восприятие не только ухудшает ситуацию, но и тратит вашу эмоциональную и физическую энергию на борьбу с чувством тревоги — энергию, которую было бы предпочтительнее потратить на решение текущей задачи.

**Практика****Упражнение «Я в восторге!»**

Когда почувствуете тревогу и волнение, скажите себе: «Я в восторге!» Так вы измените «готовность к угрозе» (стресс и подозрительность) на «готовность к шансу» (оживление и бдительность).



Упражнение — из книги [«На пике»](#)

# Как принимать верные решения в стрессовой ситуации

В состоянии стресса качество наших решений снижается: мы становимся менее внимательными, беспокоимся из-за мелочей и упускаем из виду важное, а иногда и вовсе впадаем в ступор. Как правильно принять решение в условиях стресса? Вот несколько лайфхаков.

**Посоветуйтесь с другими.** Взгляд со стороны даст вам свежее видение проблемы и поможет выявить детали, которые остались незамеченными. Однако важно обращаться только к тем, кому доверяете и кто не хочет вам досадить.

И помните, что данный вам совет — это всего лишь совет. Решение в любом случае остается за вами.

Совет про самураев — из книги [«Заряжен на 100%»](#)

**Подумайте об этом утром.** Эмоции — враг разумных решений. Даже при сильнейшем стрессе не действуйте на эмоциях. Сначала успокойтесь. И только тогда, когда будете способны действовать с холодным расчетом, принимайте решение.

Прекрасно, если у вас есть возможность подождать с решением проблемы до утра. Ночью мозг перезагружается, информация перерабатывается и остаются только голые факты. Не зря раньше говорили: утро вечера мудренее. Даже если решение не придет к утру, способность разумно оценивать ситуацию точно появится.

**Решайте как самурай.** Японские самураи считали, что для принятия решения требуется всего 7 вдохов и 7 выдохов. Если вам требуется больше времени, значит, вы еще не готовы принимать решение.

**Посмотрите на решение из будущего.** Когда мы смотрим на ситуацию из будущего, на свет выходят неочевидные вещи, о которых мы до этого и не задумывались. Представьте, что вы приняли решение. Прошел месяц. Что вы видите? Устраивает ли вас результат? Что пошло не так? Переоцените решение с этой точки зрения.

## Практика

### Рисуем карту стресса

Запишите вокруг своего «я» все задачи, действия и людей, которые играют важную роль в вашей жизни, и обведите каждый фактор. Чем ближе круг к вашему «я», тем он важнее в данный момент.

Оцените каждый фактор по шкале от 0 до 5, где ноль означает, что этот фактор не приносит стресс, а 5 — что он приносит высокий стресс. Рядом с каждым кружком поставьте плюс или минус. Плюс означает, что вы получаете от этого энергию, а минус — что вкладываете усилия.

Например, вы получили задание от шефа с дедлайном в этот же день. Этот круг будет стоять близко с вашим «я», но в то же время эта задача вас сильно выматывает (4 балла из 5) и крадет энергию («—»).

Посмотрите внимательно на те дела и людей, которые ближе всего к вашему «я» и имеют большое количество баллов со знаком минус. Подумайте о каждом из этих аспектов вашей жизни. Как вы можете их изменить? Возможно, от каких-то можно избавиться совсем, а другие пересмотреть так, чтобы они давали больше положительных эмоций.

Упражнение — из тетради [«Планирование. Простые практики»](#)



## Побеждаем стресс с помощью творчества

Один из самых простых и эффективных способов снизить уровень стресса — творчество. Когда мы творим, мы перерабатываем и выплескиваем негативные эмоции в безопасной форме, становимся спокойнее, расслабляемся и наполняемся силами. К сожалению, часто именно хобби мы выбрасываем из жизни в первую очередь. А зря.

*«Ежедневные рисунки — своего рода медитация. Они помогают лучше анализировать события дня и находить причины возникновения разных ситуаций»*

Натали Ратковски, автор книги [«Рисуй каждый день»](#)



Художник-иллюстратор Натали Ратковски дала несколько советов, как использовать исцеляющую силу творчества в обычной жизни. Понадобятся только карандаши и бумага:

**1. Забудьте слово «некогда».** Чем больше вы загружены, тем важнее творческий отдых. Выделите несколько минут каждый день и рисуйте в это время. Старайтесь не пропускать ни одного дня. Рисуйте даже в самые загруженные и тяжелые дни.

**2. Нарисуйте свой стресс.** Рисунки могут помочь справиться с тяжелыми, неприятными ситуациями, погрузиться в себя и подумать о вечном. Если ваш стресс будет выглядеть как сумасшедший заяц — посмейтесь над ним, и станет легче.

**3. Записывайте.** Если совсем нет времени для рисования — записывайте то, что вас поразило. Это тоже душевная терапия. А когда появится время, вы сможете нарисовать что-то хорошее и насладиться приятным воспоминанием.

**4. Прислушивайтесь к себе.** Помните одну важную вещь: нужно прислушиваться к себе и рационально распределять ресурсы. Рисуйте то, что хочется выразить, то, что вас задело, тронуло, огорчило.



Книга — [«Рисуй каждый день»](#)

## Практика

### Антистресс-раскраска

Не обязательно быть художником, чтобы ощутить целительную силу рисования.

Раскраски для взрослых — отличный антистресс-инструмент. Возьмите несколько карандашей и раскрасьте чудесного оленя. Вы почувствуете, как тревога и напряжение растворяются в цветах и завитушках.



Олень — из раскраски [«Ветер уносит цветы»](#)

# Побеждаем стресс с помощью спорта

Вы наверняка слышали, что физическая активность снижает уровень стресса. Это правда: упражнения помогают бороться с эмоциональными и телесными проявлениями стресса. Они работают и на клеточном уровне.

Все больше компаний побуждают сотрудников пользоваться спортивными залами, становиться членами клубов здоровья. Такая щедрость подпитывается исследованиями, которые доказывают, что упражнения снижают стресс и повышают производительность труда.

В 2004 году ученые из Университета Лидса в Англии обнаружили, что сотрудники компаний, которые занимались в корпоративных тренажерных залах, отличались более высокой продуктивностью и способностью переносить повышенные рабочие нагрузки.

Эти факты упираются в парадокс эволюции: в современном мире значительно легче выжить, но мы испытываем гораздо больше стрессов, чем

наши предки. И то, что физически мы намного менее активны, только усугубляет положение.

Помните: чем больше стресс-факторов давит на вас, тем сильнее тело нуждается в движении, чтобы правильно работал мозг.

Не важно, какую физическую нагрузку вы выберете: фитнес, танцы, бег, ходьбу, силовые виды спорта или командные игры. Занимайтесь тем, что вам ближе и легче дается. Главное — делайте это регулярно.

Больше о том, как физические упражнения побеждают стресс, читайте в книге [«Зажги себя»](#)



# Что почитать

Узнайте больше о том, как снизить негативное влияние стресса, из книг МИФа. Эти книги мы использовали при подготовке сборника:

[«На пике»](#)

[«Вдохновляющий лидер»](#)

[«Сейчас!»](#)

[«Сверхчувствительные люди»](#)

[«Заряжен на 100%»](#)

[«Рисуй каждый день»](#)

[«Зажги себя!»](#)

[«Планирование»](#)

[«Умение отпустить»](#)

А еще загляните в блог МИФа, чтобы посчитать ваш уровень стресса и получить:

[Способ борьбы со стрессом от Ленивого гуру](#)

[Компас, который выведет из леса стресса](#)

[12 листов из антистресс-раскрасок](#)

[Секрет управления своей жизнью](#)

[Способность уравновесить стресс и спокойствие](#)

## Рассылка МИФа по саморазвитию

Рассказываем о самых крутых книгах МИФа. Вытаскиваем из книг самые интересные советы и цитаты и отправляем вам по почте раз в неделю.

[Подписаться](#)



2

книги в подарок  
в первом письме