



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Урок 1. Знакомимся со стрессом

Урок 2. Преодолеваем стресс с помощью тела

Урок 3. Вдыхаем – выдыхаем

Урок 4. Планируем дела и отдых

Урок 5. Разбираемся со стрессом от работы

Урок 6. Меняем отношение к работе

Урок 7. Справляемся с финансовым стрессом

Урок 8. Побеждаем когнитивные искажения

Урок 9. Снижаем стресс с помощью письма

Урок 10. Меняем отношение к жизненным трудностям

Памятка

УРОК 1. ЗНАКОМИМСЯ СО СТРЕССОМ



Стресс – неизбежная часть жизни, пусть и не самая приятная. Но когда его становится слишком много, начинаются проблемы: со здоровьем, работой, отношениями. Подробнее о том, почему так происходит, – в этом уроке.

Что вы узнаете

1. Что такое стресс и как он проявляется.
2. Что такое хронический стресс.
3. Что такое стрессоустойчивость.
4. Как оценить свое состояние и общий уровень стресса.

Стресс – неизбежная часть жизни. Нет ни одного живого существа, которое бы не испытывало его на регулярной основе. Даже растения, как показывают исследования, переживают что-то похожее на стресс из-за ухудшения условий окружающей среды. И так же, как у людей, он подрывает их здоровье.

Полностью убрать стресс из жизни невозможно – по крайней мере, у людей. Но можно повышать свою стрессоустойчивость. На этом курсе мы с опорой на научные данные и рекомендации авторитетных психологов расскажем, как можно это сделать.

Что такое стресс и как он проявляется

Представьте себе такой рабочий день. Вы попали в пробку – и из-за этого опоздали на важное совещание. Начальник вас за это прилюдно отчитал. Потом во время обеда вы залили новую белую рубашку борщом. Чуть позже клиент прислал сотню новых правок в то, что уже утвердил. А вечером, вернувшись домой, вы обнаружили, что ваша кошка раскопала все цветы и явно не испытывает никакого раскаяния.

Такие жизненные казусы часто называют стрессом. На самом деле стресс – это не череда мелких неприятностей. Это наша эмоциональная и физиологическая реакция на все, что кажется опасным, некомфортным или непривычным.

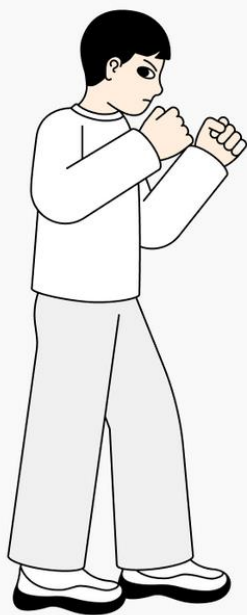
В этот момент в кровь выбрасываются ударные дозы адреналина и кортизола. Это гормоны, которые помогают обеспечить организм энергией для борьбы с угрозой. Учащаются сердцебиение и дыхание. В мышцы поступает больше кислорода и глюкозы. Другие процессы, например пищеварение или работа иммунной системы, временно подавляются: так организм экономит энергию и перенаправляет ее на борьбу с угрозой.

Из-за мобилизации внутренних ресурсов могут появиться неприятные ощущения – например, головная боль, боль в животе или груди, диарея, дрожь в руках и ногах. А еще стресс часто сказывается на аппетите. Чтобы успокоиться, захочется съесть ведро мороженого, пиццу самого большого диаметра и килограмм жареных крылышек. А бывает наоборот: может появиться отвращение к еде.

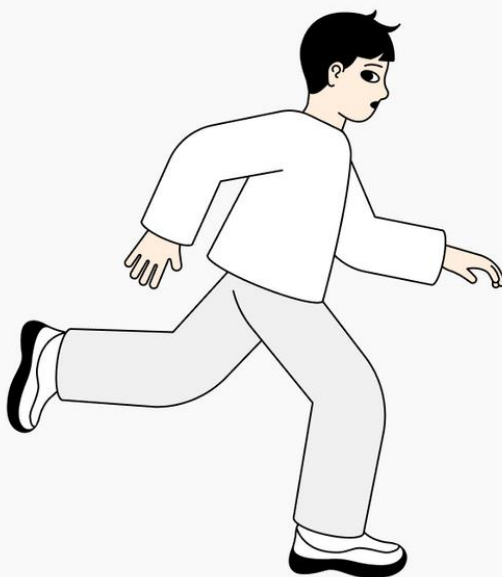
И все же не стоит считать стресс абсолютным злом. Благодаря этому механизму организм приходит в состояние повышенной боевой готовности, а это повышает шансы на выживание. Например, когда нужно убежать от саблезубого тигра, вступить с ним в схватку или замереть в надежде, что все образуется само собой.

Эти три варианта принято объединять в формулу «бей, беги или замри», которой описывают типичное поведение человека в стрессе.

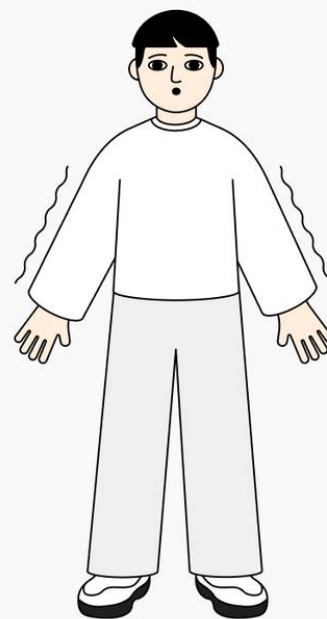
Виды реакций на стресс



Бить



Бежать



Замереть

В современном мире вероятность умереть от лап саблезубого тигра – околонулевая. Но и сейчас способность испытывать стресс часто нас выручает. Например, каждый раз, когда мы беремся за новое, непривычное дело, стресс дает силы и мотивацию, чтобы справиться с дискомфортными ситуациями.

Обычно этот стресс несильный и не приводит к заметным изменениям в работе организма. Мы можем даже его не заметить – просто ощутим возбуждение, желание поскорее справиться с задачей, особую сфокусированность. Для такого стресса ученые придумали отдельный термин – «эустресс».

Эустресс помогает лучше работать, справляться с трудностями, решаться на перемены в жизни.

Но все эти положительные эффекты проявляются лишь в том случае, если угроза не кажется такой уж большой. Совсем другое дело, если мы столкнулись с чем-то по-настоящему неприятным или опасным. Реакция в ответ на это будет куда сильнее, а ее проявления – гораздо менее приятными. Такой стресс называют дистрессом.

Восприятие опасности субъективно, поэтому одно и то же событие может вызывать разную реакцию у разных людей или даже у одного и того же человека в разные периоды времени. Скажем, кто-то впадает в панику, когда начальник вызывает на разговор, а для кого-то это мелкая неприятность – благодаря финансовой подушке.

Если вызвавшая дистресс проблема быстро устраняется, это не причиняет большого вреда организму и психике. Например, вы неожиданно

лишились работы, но вам быстро предложили новую. Наши тело и психика рассчитаны на кратковременные перегрузки и прекрасно с ними справляются.

Что такое хронический стресс

Все иначе, когда стресс становится хроническим – человек испытывает дистресс постоянно на протяжении долгого времени. Например, потому что не может решить беспокоящую проблему – скажем, ему никак не удастся найти работу – или когда вокруг чрезмерное количество поводов для волнений. Человек просто не успевает отдохнуть и восстановиться. Так живут многие.

В отличие от наших предков, нам не так часто грозят смертельные опасности. При этом поводов для постоянных тревог насчет собственного благополучия – предостаточно.

Психологи объясняют это тем, что жизнь современного человека устроена гораздо сложнее, чем первобытного. Чтобы чувствовать себя комфортно, предкам требовалось защищать себя от хищников и добывать еду.

Наше благополучие зависит от большего количества факторов. Чтобы прокормить себя в современном обществе, нужно получить образование, обзавестись навыками для будущей работы, найти ее и умудриться не потерять. Каждый из этих этапов сопряжен со множеством сложностей, которые запросто могут вызвать стресс.

Как изменились поводы для стресса за последние 200 000 лет

 Стрессоры древнего человека	 Стрессоры современного человека
Голод Хищники и змеи Ядовитые растения Поиск убежища Погодные условия Стычки с чужаками – например, представителями другой семьи или другого племени Стычки с соплеменниками Травмы, увечья, инфекции	Болезни: собственные, близких, питомцев Нехватка денег Сложности на работе Ссора с партнером Пробки Бюрократия Экономическая ситуация в мире и в своей стране Экологический кризис и глобальное потепление Курс валют Колебания на рынке акций Оценки детей Постоянные требования родителей Потребность в устойчивом статусе – во всем быть не хуже других Ремонт в квартире Выкапывание картошки на даче

Один из инструментов, используемых психологами для измерения уровня стресса, которому подвергается человек, – шкала Холмса – Раге. Согласно ей, больше всего негативных переживаний вызывают:

1. Смерть близкого человека, развод или разрыв отношений.
2. Тюремное заключение.
3. Серьезная болезнь или травма.
4. Выход на пенсию, потеря работы.

Каждое из этих событий само по себе может стать толчком к развитию хронического стресса. Но если с вами случается сразу несколько из них, хронический стресс становится почти неизбежным.

Хотя постоянный сильный стресс можно испытывать и по миллиону других поводов – например, из-за глобальных событий: пандемии, экономических кризисов, войн. Или из-за того, что кажется мелочью жизни, – скажем, ежедневных пробок или храпа партнера, из-за которого вы постоянно недосыпаете.

Часто источником стресса становится работа. Причем вовсе не обязательно, чтобы человека постоянно подвергали невыносимым мучениям. Достаточно, чтобы он чувствовал себя недооцененным, бесполезным или недостаточно компетентным.

Другая распространенная причина стресса – деньги. Например, перспектива потерять источник дохода.

Нередко с постоянным стрессом сталкиваются люди с хроническими заболеваниями и их близкие, те, кто работает на ответственных должностях, а также представители «помогающих» профессий: врачи, спасатели, социальные работники, психологи – то есть те, кто постоянно сталкивается с людской болью и страданиями.

Что такое стрессоустойчивость

Оградить себя от факторов, которые вызывают стресс, невозможно. Пока мы живы, мы всегда будем тревожиться и расстраиваться – проще говоря, подвергаться стрессу. Но в наших силах повысить свою устойчивость к нему.

Стрессоустойчивость помогает испытывать меньше симптомов дистресса. Это дает возможность продолжать рационально мыслить в любой ситуации, быстрее восстанавливаться и приходить в себя – а значит, иметь меньше рисков развития хронического стресса.

Способность к стрессоустойчивости зависит прежде всего от генетики. Несколько лет назад ученые решили выяснить, нет ли каких-то отличий в работе организма американских спецназовцев – туда отбирают исключительно стрессоустойчивых людей – и обычных военнослужащих. В ходе эксперимента ученые имитировали для них условия настоящей войны: лишали сна, еды и даже устраивали допросы с пристрастием. А когда все закончилось – взяли анализы.

Отличие обнаружилось: в крови у спецназовцев был повышен уровень особого вещества – нейропептида Y. Предположительно именно он давал этим людям сверхспособность быстро мобилизоваться и фокусироваться в момент опасности, а когда она миновала – так же быстро приходить в норму. И это было заложено в их ДНК. Обычным военнослужащим требовалось гораздо больше времени на восстановление.

Однако важную роль в стрессоустойчивости играет не только генетика. Большое влияние может оказать детский опыт. Особая уязвимость к стрессу наблюдается у людей, переживших в раннем возрасте психологическую

травму, – например, тех, кто жил в крайней бедности, был разлучен с родителями или подвергался насилию.

Вот еще несколько факторов, негативно влияющих на стрессоустойчивость.

Физическое и психическое состояние. Если человек хорошо себя чувствует, не страдает от психических или другого рода расстройств, как следует отдыхает и высыпается, его способность противостоять стрессу выше.

Личностные черты. Например, высокий уровень невротизма – склонности к эмоциональной неустойчивости и тревожности, низкой самооценке. Все это тоже делает человека повышенно восприимчивым к стрессовым факторам.

Локус контроля. Внутренний локус контроля – убежденность человека в том, что его успехи, заслуги и провалы – следствие собственных усилий. Внешний локус контроля – противоположный взгляд на мир, при котором все зависит от обстоятельств. Считается, что внутренний локус контроля повышает стрессоустойчивость, а внешний – снижает.

Ресурсы, которые можно использовать для преодоления кризиса. К ним относятся материальные: деньги, жилье, другая собственность – и социальные: знакомые, друзья, семья. Зависимость тут простая: чем больше у человека и того, и другого – тем меньше стресс при столкновении с проблемами. Он знает, что ему есть на что и на кого опереться в случае чего.

Но это не значит, что те, кому меньше повезло с генетикой, детством и чертами личности, обречены жить в хроническом стрессе. Есть множество способов повысить стрессоустойчивость. Например, тем самым военнослужащим, которые в отличие от спецназовцев не так быстро восстановились после учений, удалось повысить стрессоустойчивость – все благодаря практикам осознанности.

Задача этого курса – рассказать вам об этих и других практиках и научить вас ими пользоваться.

ЗАДАНИЕ 1

Оцените свое состояние

Вас ждут еще восемь уроков. Каждый представлен в двух форматах: аудио и его текстовый конспект. Они почти идентичны. Если планируете слушать, используйте конспект, чтобы быстро найти нужную информацию, не переслушивая урок, или изучить источники – в тексте есть на них ссылки.

Уроки будут состоять из двух частей. В теоретической мы будем рассказывать о механизме стресса, а в практической дадим упражнения, чтобы повысить стрессоустойчивость.

Упражнения несложные, они будут занимать у вас 5–15 минут в день. Но очень важно выполнять их каждый день до выхода следующего урока – одного раза обычно недостаточно, чтобы заметить эффект.

После этого у вас будет несколько вариантов. Вы можете продолжать делать уже ставшее привычным упражнение, особенно если вы чувствуете от него эффект, – или попробовать упражнения из нового урока.

Чтобы отслеживать, как на вас влияют упражнения, мы предлагаем вам на протяжении всего курса заполнять таблицу оценки своего состояния.

Оцениваем внутреннее состояние

Из курса Учебника Т—Ж «Как справиться со стрессом»

День недели	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ		ВС	
Как вы себя чувствуете?	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики
1 — ужасно														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10 — лучше не бывает														

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
 Подробнее о том, как справиться со стрессом: <https://journal.tinkoff.ru/pro/stress>



Подумайте, как вам удобно заполнять таблицу. Например, вы можете пользоваться нашим шаблоном, завести заметки в телефоне или закрашивать ячейки в ежедневнике.

Поставьте на телефоне напоминание на то время, в которое вам было бы удобно заполнять шкалу. Допустим, заведите будильник на 21:00 каждого дня. Не переживайте, заполнение шкалы занимает всего несколько секунд.

Отслеживать свое состояние — это и есть первое задание. Первое и очень важное, потому что небольшие изменения не всегда заметны. Но когда мы видим их, это дает наглядное подтверждение нашей способности контролировать свое состояние. Это поддерживает мотивацию и помогает двигаться дальше.

ЗАДАНИЕ 2

Определите общий уровень стресса за год

Для этого предлагаем воспользоваться тестом, который мы составили на основе шкалы Холмса — Раге — о ней мы говорили в уроке. Отметьте, какие события происходили с вами в последние 12 месяцев.

ЗАДАНИЕ 3

Изучите последствия стресса

Посмотрите на список симптомов хронического стресса и подумайте, какие замечали у себя:

1. Колебания веса. Хронический стресс влияет на аппетит, из-за чего люди могут худеть или полнеть.
2. Повышенное артериальное давление.
3. Хронический спазм мышц, особенно в области шеи и плечевого пояса.
4. Бессонница или другие проблемы со сном.
5. Отсутствие сексуального желания.
6. Проблемы с зачатием ребенка. У женщин – нарушение менструального цикла.
7. Частые беспричинные расстройства желудочно-кишечного тракта.
8. Частые головные боли.
9. Отсутствие энергии и мотивации. Постоянная усталость. Сильная дневная сонливость.
10. Повышенная тревожность.
11. Раздражительность и вспышки гнева.
12. Неуверенность в себе.
13. Резкие перепады в настроении.
14. Нарушения внимания, рассеянность, сложности с запоминанием, изучением нового, выполнением любых когнитивных задач.
15. Отсутствие желания с кем-то общаться.
16. Тяга к более частому – по сравнению с менее стрессовым временем – употреблению алкоголя и других психоактивных веществ.

Если в течение нескольких недель или месяцев вы замечаете у себя что-то из списка – это сигнал, к которому стоит прислушаться: вы уже долгое время испытываете стресс и он становится хроническим. В этом случае самостоятельно справиться со стрессом и значительно улучшить состояние не получится. Постарайтесь позаботиться о себе и обратитесь к врачу. Для начала – к терапевту. Далее расскажем, как снижать уровень стресса и чувствовать себя лучше. Увидимся в следующем уроке!

Запомнить

1. Стресс – естественная физиологическая и психологическая реакция организма на внезапные изменения окружающей среды или опасность. Он нужен для того, чтобы мобилизовать все силы организма для адаптации к изменениям или борьбы с угрозами.
2. Если опасность невелика, а изменения окружающей среды не критичны, обычно стрессовая реакция слабо выражена. Это эустресс – он не истощает, а помогает преодолевать сложности.
3. При сильном стрессе – он называется дистрессом – могут проявиться разнообразные, часто неприятные физиологические или психологические симптомы.
4. А если стрессовая реакция по разным причинам не прекращается, она становится хронической и в перспективе может причинить вред психике и здоровью.
5. Перестать испытывать стресс невозможно. Но можно повысить свою устойчивость к нему: научиться менее остро реагировать на жизненные

неурядицы, быстрее восстанавливаться после стресса и не давать ему перерасти в хронический.

Что дальше

В следующем уроке мы расскажем вам о том, что такое цикл стресса и как он устроен на физиологическом уровне. А еще дадим список простых приемов, с помощью которых вы сможете этот цикл завершить.

УРОК 2. ПРЕОДОЛЕВАЕМ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ ТЕЛА



Стресс – физиологическая реакция, которую можно разделить на несколько стадий. В этом уроке мы подробно разбираем каждую из них и рассказываем, что делать, если на одной из стадий происходит сбой и стресс не уходит.

Что вы узнаете

1. Что происходит с организмом во время стресса.
2. Как быть, если цикл стресса все-таки не завершается.
3. Как завершать каждый цикл стресса, а заодно повысить общую стрессоустойчивость.

Многие считают, что стресс – исключительно психологическое состояние. На самом деле первым на него реагирует тело: дрожью, тошнотой, внезапной слабостью, болью в голове, животе.

Так что стресс – процесс физиологический, и в этом есть плюсы. Это значит, что его можно снизить, воздействуя на тело. В этом уроке расскажем, как это сделать.

Что происходит с организмом во время стресса и как завершается стрессовая реакция

В прошлом уроке мы говорили, что стресс запускает событие, которое мозг воспринимает как угрозу. Таким событием – мы называем его стрессором или триггером – может быть что угодно: резкий звук, недовольное выражение лица начальника, новости о падении рубля, необходимость выступить перед толпой незнакомцев.

Обычно стрессоры делят на внешние и внутренние. Первые – это любые тревожные события, которые происходят вокруг нас. В том числе те, которые не имеют к нам отношения, но могут повлиять опосредованно. Вторые – наши внутренние страхи и повышенная тревожность. Они возникают сами по себе, под влиянием негативного опыта или из-за тех же неприятных происшествий.

Вот примеры. Тревожные политические или экономические новости – внешние стрессоры. А когда вы просыпаетесь в четыре утра в холодном поту с полной уверенностью, что у вас рак мозга или что завтра вас безо всякой причины уволят, – это внутренний стрессор. И в ответ на него мозг тоже запускает стрессовую реакцию.

Да, вы все правильно поняли: мозг считает собственные тревожные мысли таким же признаком реальной угрозы, как звук рушащегося рядом здания.

Дело в том, что мысли – одно из звеньев стрессовой реакции. Чтобы понять, что нам угрожает во внешней среде, следует это оценить. Есть ли у этого зубы или когти? Насколько оно большое по сравнению с нами? Ведет ли себя агрессивно? Угрожает ли встреча с ним потерей положения или финансов?

Ответы на эти вопросы и формируются в голове в виде мыслей, причем так быстро, что мы их даже не замечаем. И если мы делаем вывод, что находимся в опасности, – мы испытываем стресс. В этот момент мозг активизирует работу симпатической нервной системы и запускается цикл стресса.

Первая стадия: реакция на тревогу. Учащаются сердцебиение и дыхание. В мышцы поступает больше кислорода. Мы чувствуем прилив энергии, становимся более собранными и мотивированными. Так организм помогает нам вступить в борьбу или спастись бегством.

Выделение адреналина заканчивается довольно быстро – меньше чем за минуту. Если этого не хватило, чтобы справиться с угрозой, мозг включает подачу кортизола. Его главная задача – повысить уровень глюкозы в крови и так обеспечить мышцы и мозг энергией для выживания в сложных условиях. В норме в самом начале стрессовой реакции концентрация кортизола в крови растет очень быстро – но так же быстро начинает снижаться, как только опасность минует.

Вторая стадия: адаптация. Она наступает, когда опасность миновала или мы дали ей отпор. Но стрессовая реакция пока еще продолжается. Это нужно для подстраховки: если опасность возникнет снова, организму не придется заново запускать реакцию.

Уровень кортизола в крови продолжает постепенно снижаться, а сердечный ритм и артериальное давление нормализуются. Меняются и ощущения: появляется усталость. А спустя время, когда мозг окончательно убеждается в том, что все в порядке, вместо симпатической нервной системы активизируется парасимпатическая.

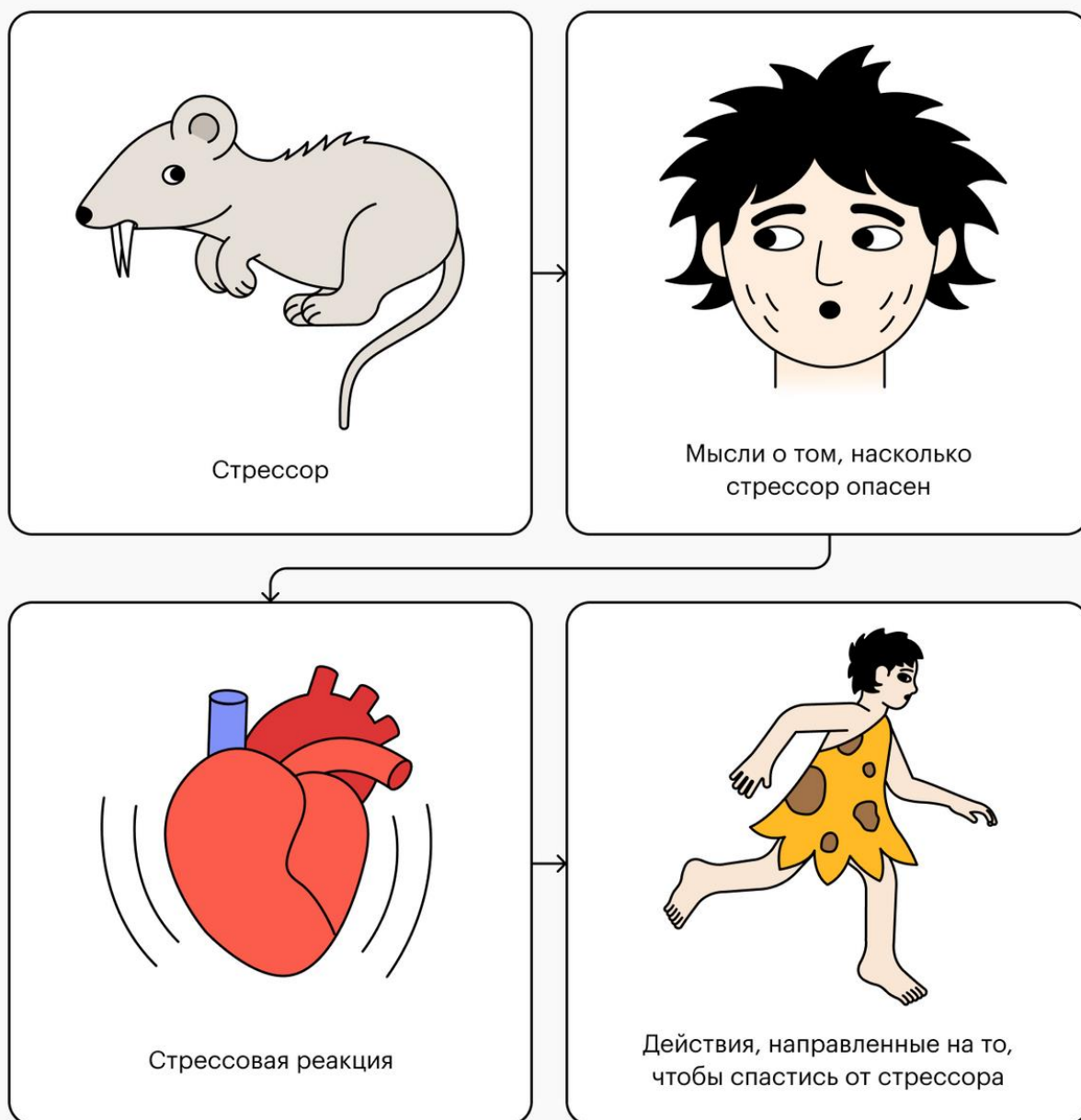
Парасимпатическая нервная система отвечает за спокойствие, расслабление и восстановление ресурсов организма. Она успокаивает дыхание и сердцебиение, включает на полную мощность остановленную во время стрессовой реакции работу органов ЖКТ. И мы в буквальном смысле начинаем чувствовать, как напряжение уходит, настроение улучшается и появляется желание хотя бы полчаса вздремнуть.

Вот как это происходит в жизни. Представьте, что вы переходите дорогу по переходу на зеленый свет – и тут прямо перед вами проезжает мотоциклист. Это стрессор. Естественно, вы пугаетесь, сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, мышцы непроизвольно напрягаются, и вы – так же непроизвольно – отпрыгиваете назад. Это стадия реакции на тревогу.

Потом мотоциклист умчался вдаль, вы понимаете, что он больше не представляет угрозы, – и вас начинает понемногу отпускать. Вы чувствуете, что сердце все еще колотится, но уже не так сильно, дыхание приходит в норму, вы ощущаете небольшую усталость, а вместе с ней – облегчение. Это стадия адаптации.

Тот же механизм запускается во время разного по масштабам стресса: от потери работы до пробки на дороге. Разница лишь в силе и продолжительности реакции. И иногда выйти из ситуации, вызывающей тревогу, не удастся.

Цикл стресса



Что будет, если цикл стресса не завершится

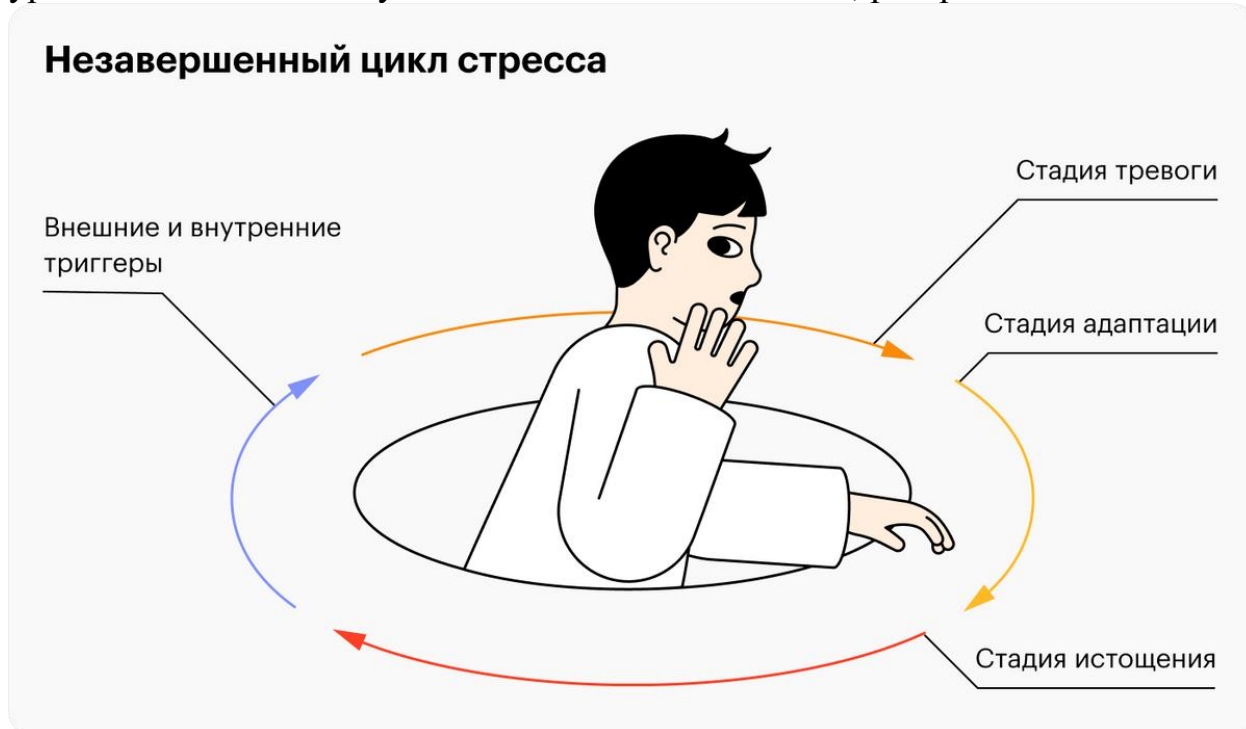
Цикл стресса не завершается, когда триггер постоянно присутствует и его нельзя устранить – например, потому что это выходит за рамки возможностей человека. Скажем, случилась пандемия, и потребовалось время, чтобы ее победить.

Другой вариант: в жизни человека одновременно происходит слишком много стрессовых событий. Циклы стресса накладываются друг на друга, не успевая завершиться.

В обоих случаях наступает следующая стадия – истощение.

Третья стадия: истощение. Это и есть хронический стресс. Мозг не может отключить систему повышенной готовности, уровень кортизола все время остается высоким, и все внутренние системы организма сохраняют напряжение. У них нет возможности передохнуть и восстановиться.

В какой-то момент повышенная нагрузка приводит к сбоям – тем самым симптомам хронического стресса, которые мы подробно разбирали в первом уроке: от повышенной утомляемости до бессонницы, раздражительности.



Многие стрессоры нелегко убрать из своей жизни – например, когда приходится постоянно общаться с неприятными людьми или делать изматывающую работу.

Поэтому цикл стресса, который они вызывают, не завершается автоматически.

Но мы можем завершить стрессовую реакцию сами или хотя бы снизить ее интенсивность.

Для этого есть множество эффективных и подтвержденных исследованиями способов. Например, можно повлиять на уровень кортизола или напрямую активизировать парасимпатическую нервную систему, отвечающую за завершение цикла стресса.

Дальше мы опишем конкретные практики. Они помогут при острой необходимости: когда вы чувствуете, что напряжение не покидает вас. Или когда проявляются первые признаки хронического стресса: раздражительность, повышенная утомляемость, проблемы со сном.

Если стресс очень сильный – например, вы живете в крайней бедности или под постоянными обстрелами, – эти способы вряд ли помогут с ним справиться. Но они могут сделать ваше внутреннее состояние капельку лучше.

Мы рекомендуем сделать хотя бы одну-две из этих практик частью ежедневной рутины. Это поможет быстрее восстанавливаться после стрессовых событий, которые мы испытываем каждый день, сами того не замечая.

Кроме того, практики будут понемногу повышать вашу стрессоустойчивость. Если вы будете выполнять их регулярно, со временем

вы заметите, что спокойнее реагируете на неприятности. Вот самые простые из этих практик.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Двигаться

Когда наше тело активно двигается, оно в больших количествах утилизирует адреналин, кортизол, а заодно и энергию, которую дает глюкоза. По сути, происходит имитация двух видов стрессовой реакции: «бей» и «беги». Мозг делает вывод, что задача решена, и завершает цикл стресса.

При этом во время физической активности вырабатываются эндорфины. Эти вещества улучшают настроение и увеличивают количество положительных эмоций, что напрямую может снижать уровень стресса. Так что с помощью активного движения можно завершать цикл стресса в моменте – сразу, как случилось что-то неприятное.

А если заниматься регулярно, вы повысите свою стрессоустойчивость. Ученые рекомендуют тренироваться 30–60 минут три раза в неделю: это помогает стабилизировать психологическое состояние – мозг начинает меньше реагировать на бытовые неприятности. При этом совершенно не важно, как именно вы будете двигаться. Выбирайте тот способ, который нравится больше всего. Подойдет и десятиминутная прогулка в быстром темпе в обеденный перерыв.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Общаться с приятными людьми

Чем больше у нас социальных связей и чем активнее мы их поддерживаем, тем ниже уровень тревоги и сильнее чувство защищенности. Благодаря регулярному общению появляется уверенность, что, в случае чего, мы сможем противостоять опасности вместе.

Для снижения стресса полезно и позитивное общение с незнакомцами: курьерами, бариста в кофейнях, кассирами магазинов, владельцами собак, выгуливающими своих питомцев. Даже пара ничего не значащих, но доброжелательных фраз вроде «Здравствуйте! Как потрясающе пахнет у вас в кофейне!» способны улучшить настроение, укрепить ощущение дружелюбности мира и повысить уверенность в себе. Этого достаточно, чтобы снизить стресс.

Поэтому полезно:

- здороваться и перекидываться парой фраз с соседями;
- обмениваться новостями с коллегами у кулера, ходить с ними на обед;
- сообщать о своих новостях близким, общаться с ними без повода;
- видаться с друзьями хотя бы раз в две недели и болтать обо всем на свете;
- делать уместные комплименты даже шапочно знакомым;
- общаться с друзьями в мессенджерах;
- чаще ходить на мастер-классы, вечеринки, лекции и в другие места, где вы можете познакомиться с новыми людьми и поговорить.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Обниматься, целоваться

Во время объятий, поцелуев и приятных прикосновений организм вырабатывает еще одно мощное вещество – окситоцин. Он помогает людям почувствовать себя радостнее и счастливее, избавляет от лишней тревоги, успокаивает нервную систему – по сути, обладает антистрессовым эффектом.

Чтобы усилить действие окситоцина, обниматься и целоваться нужно регулярно, желательно каждый день. Но если рядом нет никого подходящего, можно заменить объятия и поцелуи приятными прикосновениями. Например, сходить на массаж или сделать его себе самостоятельно. Исследования показывают, что эта практика также снижает уровень стрессовых гормонов в крови и увеличивает выработку окситоцина.

Если у вас есть питомец, старайтесь почаще его гладить – но так, чтобы и он получал удовольствие. Наконец, в момент сильной тревоги бывает полезно обнять хоть что-нибудь: например, подушку или мягкую игрушку – даже это успокаивает.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Медитировать

Есть немало научных данных, подтверждающих эффективность медитации осознанности в борьбе с тревогами, страхами и негативными эмоциями.

Практику медитации осознанности можно свести к двум базовым компонентам:

1. Вы фокусируете все внимание на чем-то, что происходит здесь и сейчас: своем дыхании, звуках, чувствах и ощущениях в теле, температуре окружающей среды. Возникающие мысли стоит фиксировать – отмечать про себя, что они у вас появились, – и возвращать фокус внимания к тому, на чем концентрировались до этого. Например, к дыханию.

2. Вы стараетесь воспринимать свои чувства, ощущения, мысли безоценочно. То есть не думаете о том, насколько они плохи или хороши, приятны или неприятны, – просто принимаете.

Ученые считают, что это помогает снижать уровень стресса и тревожности сразу в нескольких направлениях. Во-первых, благодаря концентрации на настоящем вы избавляетесь от тревожных мыслей о прошлом и будущем. Во-вторых, медитация осознанности меняет структуру мозга, снижая восприимчивость к негативным мыслям.

Вот простой алгоритм медитации.

Сядьте на стул так, чтобы вам было удобно. Положите руки на колени, а спину выпрямите. Если сидеть не хочется – можете лечь на спину, раскинув руки.

Сделайте несколько глубоких и максимально медленных вдохов и выдохов – так, чтобы воздух полностью наполнял легкие и живот. На одном из выдохов закройте глаза.

Сконцентрируйтесь на ощущениях. Ощутите тяжесть своего тела, точки, в которых оно соприкасается с поверхностью, температуру воздуха, звуки и запахи, которые вы можете слышать и почувствовать в данный момент.

Просканируйте свое тело. Сфокусируйте все внимание на макушке и медленно двигайтесь от нее вниз – по голове, лицу, шее, плечам и так далее до пальцев на ногах. Старайтесь фиксировать ощущения, которые вы обнаружите, – например, боль и напряжение или, наоборот, легкость. Но не пугайтесь и не пытайтесь эти ощущения как-то изменить. Просто обращайтесь внимание на то, что они есть, и двигайтесь дальше.

Переходите к дыханию. На этот раз не пытайтесь сделать его глубоким – напротив, дышите, как получается, желательно максимально естественно. При этом внимательно следите за дыханием: за тем, как воздух попадает в ваше тело, как он движется по нему и меняет его – и как его покидает.

В голове будут постоянно возникать мысли, не имеющие отношения к делу и отвлекающие от дыхания. Не ругайте себя за них – это нормально, что мысли появляются, и отключить их у вас не получится. Но вы можете не фокусироваться на них, а снова сконцентрировать все свое внимание на дыхании.

Снова сделайте глубокие вдох и выдох. И не торопясь откройте глаза.

Людям, которые никогда не медитировали, достаточно практиковаться по пять минут в день – например, с помощью приложений для медитации. Дольше удерживать фокус внимания без привычки сложно. Со временем делать это будет легче и приятнее.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Смеяться

Ученые обнаружили, что когда человек искренне смеется, это подавляет выработку кортизола и адреналина, а уровень эндорфинов при этом увеличивается. А еще когда мы смеемся, расслабляются мышцы.

При этом смех может напрямую запустить работу парасимпатической нервной системы. Причем иногда для этого необязательно смеяться самому – у некоторых людей система релаксации включается, даже когда они слышат, как искренне смеются другие.

Так что чаще выбирайтесь на концерты стендаперов и не отказывайтесь от встреч с друзьями, чьи шутки вас веселят. Смотрите смешные видео в перерывах на работе, а по вечерам – любимые комедийные сериалы и фильмы.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Напрягать и расслаблять мышцы

Этот метод называется прогрессивной мышечной релаксацией по Джекобсону. Суть в том, чтобы попеременно сильно напрягать, а потом расслаблять все группы мышц. Исследования показывают, что это помогает успокоиться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Этот эффект достигается за счет простого физиологического механизма: за сильным напряжением всегда следует сильное расслабление. Причем не только физиологическое, но и психологическое: когда наши мышцы расслабляются, это дает сигнал мозгу, что опасность миновала. И организм быстрее завершает стрессовую реакцию.

Давайте попробуем прямо сейчас:

1. Расположитесь удобно и медленно вдохните.

2. Задержите дыхание на пять-семь секунд – и в это время напрягайте какую-нибудь мышцу тела. Начать лучше с пальцев ног и постепенно двигаться выше.

3. Так же медленно выдыхайте – одновременно расслабляйте мышцу.

4. Повторите пункты 2–3 с остальными мышцами.

КАК ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ СТРЕССА

Заниматься творчеством и хобби

Исследование американских ученых с участием более 1300 добровольцев показало: у людей, которые регулярно занимаются творчеством или имеют хобби, ниже уровень кортизола и других стрессовых гормонов.

Любимые занятия отчасти работают как медитация: они помогают человеку отвлечься от тревожных мыслей. А совершенствование собственных навыков повышает самооценку и уверенность в себе.

Как и в случае со спортом, каким именно хобби или творчеством вы занимаетесь, совершенно не важно: танцы, рисование, занятия музыкой, садоводство, ремонт автомобилей или наблюдение за птицами – бердвотчинг – одинаково полезны и повышают стрессоустойчивость. Главное – наслаждаться процессом.

ЗАДАНИЕ 1

Вспомните, что уже пробовали

Наверняка что-то из перечисленного в уроке вы уже пробовали, пусть даже и не для снижения стресса. Вспомните, что вы делали минимум два раза в неделю:

1. Активно двигались – например, гуляли бодрым шагом, занимались йогой или танцами.

2. Общались с приятными людьми: болтали с друзьями или незнакомцами, переписывались с коллегами.

3. Обнимали близких или гладили питомцев.

4. Смотрели мемы, смешные видео, стендап и искренне смеялись.

5. Медитировали.

6. Использовали прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону.

7. Занимались хобби или творчеством.

ЗАДАНИЕ 2

Оцените эффект от практик

Теперь, когда вы провели ревизию своих инструментов в борьбе со стрессом, у вас есть несколько вариантов действий. Вот что с ними делать.

Если вы уже используете эти практики, продолжайте уделять им время, но теперь попробуйте оценить, как они влияют на вас. Например, подумайте: становится ли после урока танцев спокойнее? Отпускают ли мысли о работе после прогулки? Оценить свое состояние до и после поможет шкала из предыдущего урока.

Оцениваем внутреннее состояние

Из курса Учебника Т—Ж «Как справляться со стрессом»

День недели	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ		ВС	
	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики
Как вы себя чувствуете?														
1 — ужасно														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10 — лучше не бывает														

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как справляться со стрессом: <https://journal.tinkoff.ru/pro/stress>



Попробуйте ежедневно уделять время подходящим практикам. Не так важно, будут это новые практики или что-то знакомое, — важнее регулярность. Не забывайте отслеживать свое состояние до и после практики снижения стресса — так вы постепенно начнете понимать, что работает конкретно для вас.

ЗАДАНИЕ 3

Больше гуляйте

Независимо от практик, которые вы выбрали, старайтесь гулять минимум 30 минут в день, особенно если вы работаете из дома. Согласно исследованиям, недостаток движения повышает риски стресса и ментальных проблем. Даже короткая прогулка — скажем, до ближайшего продуктового — уже неплохо. В сочетании с другими практиками это может дать эффект. Понимаем, найти время на все это может быть непросто — и как раз об этом мы поговорим в следующем уроке.

Запомнить

1. Стрессовую реакцию запускают стрессоры. Ими может быть все, что мозг сочтет угрожающим нашему благополучию. Причем стрессоры необязательно должны быть чем-то реальным. Иногда достаточно подумать о том, что вызывает сильную тревогу, чтобы стрессовая реакция тут же включилась.

2. На физиологическом уровне стрессовая реакция делится на несколько стадий. Сразу после того, как мы сталкиваемся с опасностью, наступает стадия реакции на тревогу. В этот момент организм мобилизует ресурсы для защиты.

Вторая стадия – адаптация: опасность миновала, организм постепенно возвращается в свое нормальное состояние и стрессовая реакция завершается.

3. Если по каким-то причинам этого не происходит, начинается третья стадия стрессовой реакции – стадия истощения. Если она длится достаточно долго, это может привести к развитию заболеваний.

4. Хорошая новость: в некоторых случаях мы можем влиять на длительность и интенсивность стрессовой реакции. Например, с умеренным повседневным стрессом помогают справляться: регулярная физическая активность, медитации и дыхательные упражнения, общение с близкими и не очень близкими людьми, которые нам приятны.

УРОК 3. ВДЫХАЕМ – ВЫДЫХАЕМ



Один из самых быстрых и эффективных способов успокоиться – размеренно подышать. Рассказываем, как и когда это делать правильно, чтобы успешно справляться со стрессом.

Что вы узнаете

1. Как дыхание влияет на работу мозга и стрессоустойчивость.
2. Какие проблемы решают дыхательные практики.
3. Какие дыхательные практики существуют.
4. Как применять дыхательные практики, чтобы быстро расслабиться и стать устойчивее к стрессу.

С начала 2010-х американские школы начали включать в школьную программу уроки осознанности. Одна из вещей, которую на них проходят, – дыхательные практики. Похожие занятия проводятся в английских, канадских и австралийских школах. Цель – помочь школьникам справляться со стрессом.

И эта идея имеет научное обоснование: ученые находят все больше подтверждений, что контролируемое дыхание приносит пользу ментальному здоровью.

В этом уроке мы расскажем, как дыхание влияет на организм и как дышать так, чтобы быстро снизить уровень стресса и повысить стрессоустойчивость.

Как дыхание влияет на уровень стресса

Представьте, что вы счастливы и спокойны. Уголки рта немного приподнимаются, как будто вы слегка улыбаетесь. Уголки глаз, наоборот, чуть-чуть морщатся – по этому признаку можно отличить настоящую улыбку от фальшивой.

Эмоции проявляются не только в выражении лица или позе, дыхание тоже им подчинено. В спокойном и радостном состоянии вы дышите медленно, размеренно и глубоко: активна парасимпатическая нервная система, которая отвечает за расслабление. Но стоит вам испугаться, разозлиться, почувствовать себя бессильным, как включается симпатическая нервная система – и дыхание становится быстрым, поверхностным и прерывистым. Так происходит потому, что дыхание напрямую связано с работой мозга.

В стволе головного мозга есть группа нейронов, которая диктует дыхательным мышцам, как сокращаться. Эту группу называют дыхательным центром. На него влияет и область, находящаяся рядом, – ретикулярная формация. Ее функция – поддерживать активность и бодрствование головного мозга. И то, как работает ретикулярная формация, меняется в моменты стресса.

Когда мы в стрессе, ретикулярная формация понимает: нужно срочно нас взбодрить. Для этого она передает в дыхательный центр частые и сильные импульсы. Дыхательный центр становится активнее – и мы дышим часто и неглубоко. И наоборот: если угрозы выживанию больше нет, ретикулярная формация «расслабляется», перестает подгонять дыхательный центр, а тот – торопить дыхательные мышцы. Теперь можно дышать глубоко и свободно.

Получается, что состояние центральной нервной системы – стресс или спокойствие – напрямую влияет на наше дыхание. Но дыхание способно как создавать напряжение, так и, напротив, расслаблять.

Вы можете убедиться в этом прямо сейчас. Прикройте глаза и медленно вдохните через нос, а потом также медленно выдохните через нос или через рот. Повторите три раза. Все, включилась парасимпатическая нервная система. Как мы рассказывали в предыдущих уроках, именно она ответственна за расслабление.

Если же вы, наоборот, хотите взбодриться, подышите пару минут часто и неглубоко, верхней третью грудной клетки – и наблюдайте, как исчезает сонливость. Важно: не делайте так, если у вас эпилепсия или проблемы с сердечно-сосудистой системой: частое дыхание может спровоцировать судорожный приступ или повысить давление.

Исследования неоднократно подтверждали, что размеренное дыхание расслабляет. Например, индийские ученые провели такой эксперимент. Они предложили добровольцам выступить публично. Половина участников перед выступлением просто сидели в тихой комнате. Остальные в течение 15 минут делали дыхательное упражнение из йоги – так называемое попеременное дыхание, когда человек медленно вдыхает через одну ноздрю, а потом медленно выдыхает через другую. Измерив уровень стресса участников по психологическим тестам, ученые обнаружили: люди, которые выполняли технику из йоги, перед выступлением волновались гораздо меньше тех, кто просто отдохнул в тихой комнате.

Исследователи фиксируют изменения состояния и на физиологическом уровне: после того как человек выполняет дыхательное упражнение, его уровень кортизола – гормона стресса – снижается.

Польза размеренного дыхания не ограничивается способностью успокоить в тревожной ситуации. Вот еще несколько эффектов, которые обнаружили ученые.

Повышение стрессоустойчивости в целом. Профессиональный спортсмен должен эффективно справляться с высоким уровнем стресса – и чисто физиологического, и психологического. Нередко такие люди прибегают к дыхательным практикам, чтобы сохранять стрессоустойчивость, – так рекомендуют делать спортивные врачи.

Дело в том, что размеренное дыхание увеличивает вариабельность сердечного ритма – это показатель того, насколько сильно меняется длительность интервалов между ударами сердца человека. Чем она больше – тем лучше работает сердце, тем быстрее организм адаптируется к требованиям окружающей среды и переключается с режима «бей или беги» на режим покоя. Иначе говоря, высокая вариабельность сердечного ритма = высокая стрессоустойчивость. А стрессоустойчивый человек не просто может быстрее успокоиться, когда переживает. Он еще и реже испытывает стресс: эмоциональная стабильность позволяет ему не реагировать на те стрессоры, которые другого вывели бы из себя.

Облегчение хронической тревожности. Исследователи из Милана обучили людей с тревожными и депрессивными расстройствами разным дыхательным техникам вместе с упражнениями из йоги. Учеба длилась две недели. Каждый день участники выполняли дыхательные упражнения – по полчаса в день. К концу обучения тревожность участников значительно снизилась. Такой она оставалась и через два, и через шесть месяцев у тех участников, что продолжали регулярно делать упражнения.

Улучшение настроения в целом. Исследователи из Стэнфорда сравнили, как на настроение и физиологическое возбуждение влияют дыхательные упражнения и другая популярная антистресс-методика – медитация осознанности. Так они выяснили, что у контролируемого дыхания больший эффект на ментальное состояние. В других экспериментах дыхательные упражнения «победили» другую антистресс-методику –

программу повышения эмоционального интеллекта, во время которой люди учились распознавать и регулировать эмоции.

Улучшение сна. Тайваньские ученые предложили людям с бессонницей делать дыхательные упражнения перед сном. За сном участников внимательно наблюдали с помощью полисомнографа и других аппаратов. Качество сна участников значительно улучшилось. Они реже просыпались ночью и быстрее засыпали – всего за десять минут, хотя до эксперимента им требовалось на это полчаса.

Как дышать, чтобы снизить уровень стресса

Вот главные правила дыхания против стресса, которые лежат в основе практически любой дыхательной практики.

Правило 1. Дышите медленно. Простой способ немного повысить настроение – улыбнуться: это убеждает мозг, что вам хорошо. Тот же принцип работает с дыханием. И люди, и животные медленно дышат, когда спокойны – а значит, замедлив дыхание, вы убедите организм: опасности нет. Исследования подтверждают, что это помогает увеличить вариабельность сердечного ритма и изменить активность центральной нервной системы на характерную для состояния покоя.

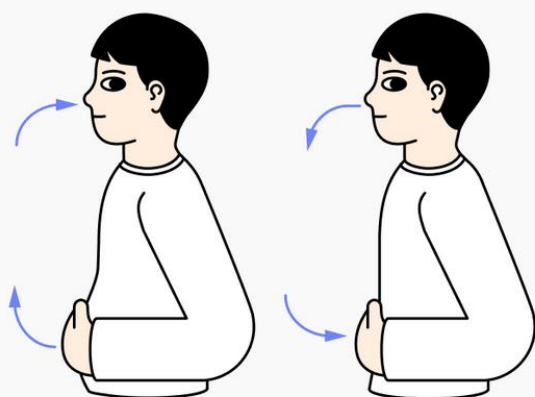
Чтобы замедлить дыхание, можно удлинить выдох – этот прием лежит в основе многих дыхательных практик и помогает быстро расслабиться. Другой вариант – увеличить длительность вдохов. Еще можно попробовать сделать так называемый физиологический вдох – вдохнуть два или три раза, после чего выдохнуть. Этот паттерн дыхания способствует активации парасимпатической нервной системы. Интуитивно люди и сами стремятся делать физиологические вздохи, когда они в стрессе. Например, двойной вдох совершают дети, когда плачут.

Правило 2. Сделайте акцент на диафрагму. Обычно человек дышит так поверхностно, что поднимается только грудь, а живот неподвижен. Это значит, что в процессе дыхания в первую очередь задействованы межреберные мышцы и мало задействована диафрагма – важнейшая дыхательная мышца, которая отделяет грудную полость от брюшной. Во время вдоха она сокращается, укорачивается и уплощается. В результате живот «выпячивается», грудная клетка расширяется, а легкие наполняются воздухом.

Как практиковать диафрагмальное дыхание

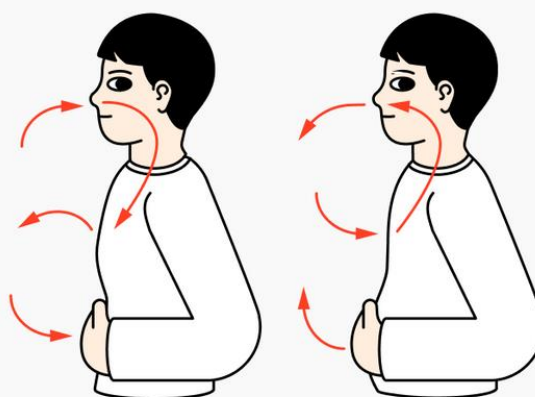
Правильно: дышать животом

Неправильно: дышать грудью



Вдох

Выдох



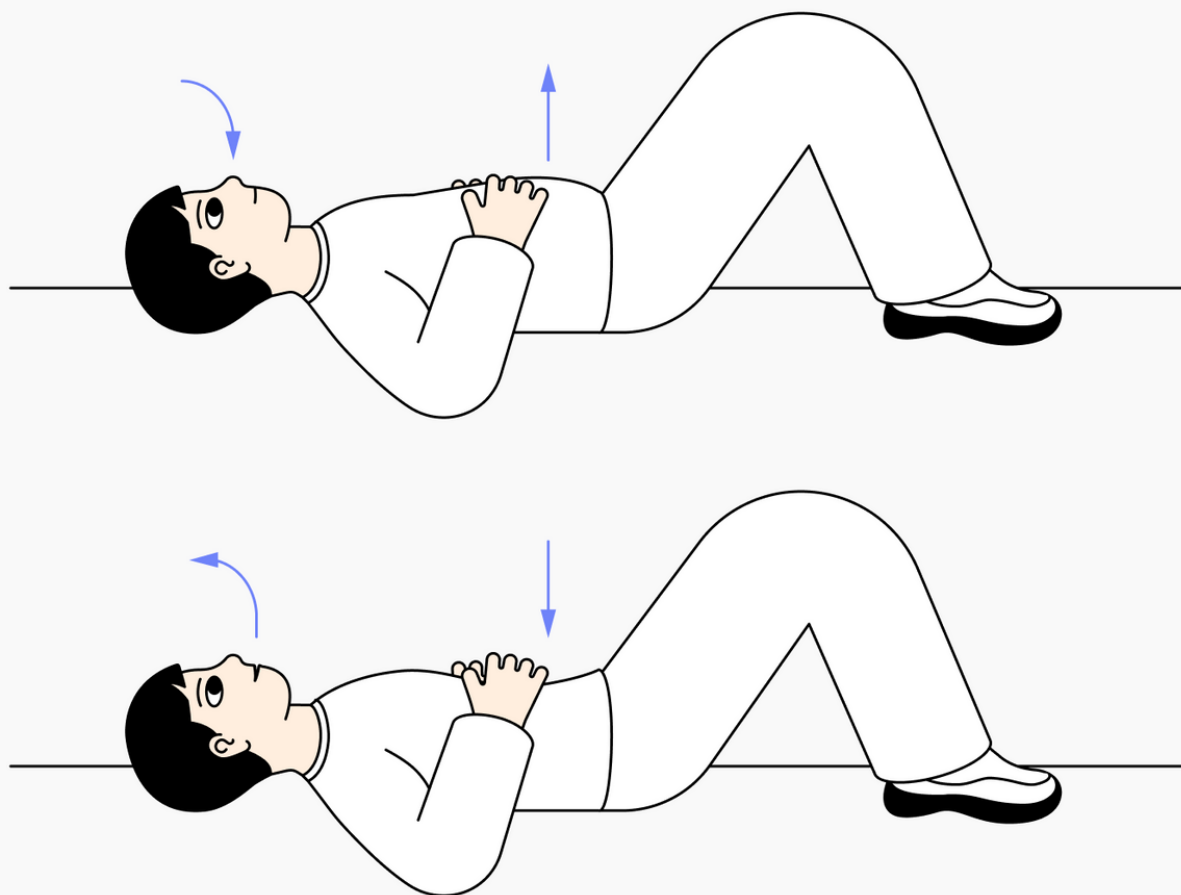
Вдох

Выдох

Такое глубокое, диафрагмальное дыхание часто называют «дыханием животом» или «брюшным дыханием». На самом деле оно не наполняет воздухом живот, а расширяет легкие и увеличивает объем вдыхаемого воздуха и насыщение клеток кислородом.

Чтобы активно задействовать диафрагму во время дыхания, нужно приложить осознанное усилие – так можно преодолеть естественную склонность переключаться на «грудное дыхание». Для начала можно попробовать следующий трюк. Ложитесь на спину, согните колени и положите большие пальцы рук на нижние ребра с каждой стороны туловища. Остальные пальцы должны лежать на животе. Пусть пальцы правой и левой руки почти соприкасаются друг с другом. Попробуйте глубоко вдохнуть.

Как тренировать дыхание диафрагмой



Если вы дышите правильно и диафрагма активна, во время вдоха вы увидите, как движутся ребра и живот, а кончики пальцев правой и левой руки отдаляются друг от друга. Если этого не происходит и вместо живота приподнимается грудь – вы пока не дышите правильно.

На первый взгляд кажется, что дышать, задействуя диафрагму, не так уж и сложно. Но это не так. Диафрагмальное дыхание – это навык, или привычка, а они возникают, когда человек множество раз повторяет одно и то же действие. Если всю жизнь вы дышали «грудью», то будете автоматически переключаться на этот тип дыхания, как только мысли переключатся с необходимости дышать «животом» на что-то другое. Потому и важно тренировать навык диафрагмального дыхания – чтобы легко переходить на него, когда это нужно.

Важно иметь в виду противопоказания. Техника диафрагмального дыхания противопоказана страдающим гипертонией или другими заболеваниями, провоцирующими повышение артериального давления. Даже если проблем с сердцем нет, наблюдайте за своим состоянием. Если кружится голова, лучше замедлить процесс дыхания.

Правило 3. Дышите носом. Во время стресса мы дышим через рот: так проще и быстрее получить необходимый для выживания кислород. Чтобы расслабиться, нужно перестроиться на носовое дыхание. Тогда вдохнуть

воздух так же быстро и просто, как через рот, уже не получается, и человек автоматически дышит медленнее и напрягает диафрагму.

Правило 4. Фокусируйтесь на дыхании. Важно не просто углубить и замедлить дыхание, но и сосредоточиться на процессе. Как показало исследование немецких ученых, концентрация на дыхании снижает активность миндалевидного тела – области мозга, которая бьет тревогу, когда видит опасность, тем самым запуская реакцию «бей или беги».

Возможно, даже стоит считать вдохи. Американские ученые попросили добровольцев подсчитать, сколько вдохов они сделали за двухминутный период. Людям пришлось обратить особенно пристальное внимание на свое дыхание. Пока они дышали и считали, ученые измеряли активность их мозга с помощью электроэнцефалографа. Активность в областях, связанных с эмоциями, памятью и сознанием, оказалась более организованной, чем просто в состоянии покоя. А это значит, что подсчет вдохов сам по себе способен принести пользу.

Возможно, этот эффект связан с тем, что мозг ленив и любит экономить энергию. И когда человек фокусируется на дыхании, когнитивных сил на тревогу у него уже не остается.

Практика: попробуйте глубоко дышать прямо сейчас

Наиболее исследованное дыхательное упражнение – это резонансное когерентное дыхание. Оно повышает вариабельность сердечного ритма сильнее, чем другие дыхательные упражнения. Кроме того, этот тип дыхания помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Суть резонансного когерентного дыхания в том, что вдох равен выдоху. Человек дышит ровно, сглаженно, равномерно. Из-за этого технику еще часто называют «бесшовным» дыханием.

При выполнении упражнения важно не просто уравнивать вдох и выдох, но и соблюдать определенную частоту дыхания. Дышать нужно медленнее, чем в обычной жизни. Обычно рекомендуют делать шесть вдохов и выдохов в течение одной минуты, что соответствует примерно пяти секундам на каждый вдох или выдох.

Резонансное когерентное дыхание можно практиковать в любом комфортном положении, выбирая удобное место с минимальными отвлекающими факторами. Важно сосредоточить внимание на дыхании и дышать в одном темпе:

1. Примите удобную позу.
2. Сфокусируйтесь на своем дыхании. Обратите внимание на то, как воздух входит в ваши ноздри и покидает их при каждом вдохе и выдохе.
3. Начните медленно вдыхать через нос и замедлять выдох после каждого вдоха. Сосредоточьтесь на глубине и равномерности своего дыхания.
4. Посчитайте в уме до четырех, пока вдыхаете воздух, затем задержите дыхание на несколько секунд.
5. Медленно и равномерно выдыхайте через рот в течение пяти секунд, стараясь полностью освободить легкие от воздуха.
6. Повторите эти шаги несколько раз, вдыхая и выдыхая в том же ритме.

7. Во время дыхания сосредоточьте свое внимание на ощущении воздуха, проникающего через ноздри и заполняющего легкие, а затем на ощущении, когда вы выдыхаете и сбрасываете напряжение.

8. Продолжайте практиковать резонансное дыхание в течение 5– 10 минут, сохраняя ритм вдохов и выдохов.

9. Постепенно возвращайтесь к обычному ритму дыхания и медленно откройте глаза.

Что делать, если дыхательные техники не помогают

Часто люди выполняют дыхательные упражнения нерегулярно – только в момент острого стресса. Однако этого недостаточно, чтобы уменьшить хроническую тревожность и повысить стрессоустойчивость. Так что если вы попробовали техники, но настроение не улучшается – проверьте, как часто упражняетесь.

Лучше всего практиковать дыхательные упражнения минимум раз в день. Например, можно выделить для этого время после завтрака, в обеденный перерыв или перед сном. Не обязательно при этом посвящать им много времени – регулярность гораздо важнее. Исследование показало: даже пяти минут размеренного дыхания в день на протяжении месяца достаточно, чтобы улучшилось ментальное здоровье.

Если же вы делаете дыхательные упражнения каждый день, но стресс не уменьшается или даже усиливается – стоит разобраться, что именно вызывает стресс. Например, это может быть выгорание. В таком случае полностью нивелировать негативные эффекты стресса с помощью дыхания не получится, потому что причины стресса останутся. Если вы чувствуете, что сил ни на что не хватает, прочитайте третий урок нашего курса про выгорание. В нем рассказываем, к кому обратиться за помощью, когда она нужна, а сил нет.

Плохие условия труда, конфликты на работе, перфекционизм – пока такие факторы остаются в жизни человека и истощают его ментальные ресурсы, любые упражнения будут только поддерживать его на плаву, но не спасать.

Не стоит также надеяться, что дыхательные практики вылечат психическое расстройство: они уменьшают выраженность тревоги и депрессии, но не убирают их. Поэтому их стоит использовать как дополнение к основному лечению – лекарствам и психотерапии.

Поставить диагноз может врач-психиатр. Но вы можете проверить себя с помощью тестов: шкалы депрессии Бека, шкалы тревоги Бека, шкалы тревоги Спилбергера – Ханина, госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS. Результат покажет, насколько ваше настроение отклоняется от нормального и, возможно, подтолкнет вас к диагностике.

Есть и такой вариант: вам просто не нравятся дыхательные упражнения, делать их скучно, а заставить себя практиковаться регулярно – крайне тяжело. Если это так, лучше выберите иной способ снимать стресс и напряжение из тех, что вы найдете в других уроках этого курса. Или присмотритесь к занятиям вокалом: де-факто это сложная дыхательная практика, которая

тренирует диафрагму, учит правильно дышать и приносит много удовольствия.

Задания

1. Следующую неделю попробуйте делать дыхательную практику каждый день в течение 5–10 минут. Вы можете использовать алгоритм, который мы дали в уроке, или попробовать другие техники из списка ниже. Все они имеют похожий эффект, поэтому подойдет любая – главное, чтобы практиковать было комфортно и приятно. Постарайтесь фиксировать, как вы себя чувствуете до и после практики: это поможет замечать результаты. Обращайте внимание на эмоции, чувство усталости, физиологические симптомы вроде боли или интенсивности сердцебиения.

2. Если вы столкнетесь с сильными эмоциями или другими проявлениями стресса, попробуйте использовать одну из техник, чтобы вернуться в спокойное состояние. В этом случае также не забудьте оценить свое состояние по шкале.

Оцениваем внутреннее состояние

Из курса Учебника Т—Ж «Как справиться со стрессом»

День недели	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ		ВС	
	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики
1 — ужасно														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10 — лучше не бывает														

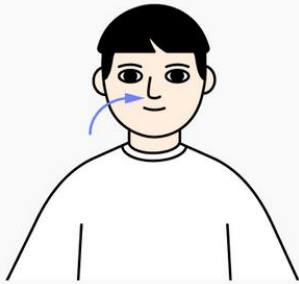
Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
 Подробнее о том, как справиться со стрессом: <https://journal.tinkoff.ru/pro/stress>



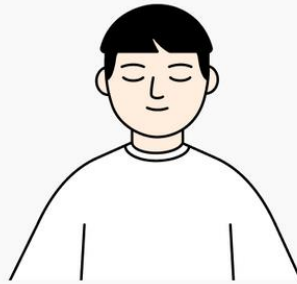
Практика 1. Техника 4-7-8

Суть техники – в контроле дыхания и чередовании вдоха, задержки дыхания и выдоха. Вдох длится 4 секунды, задержка дыхания – 7 секунд, выдох – 8 секунд.

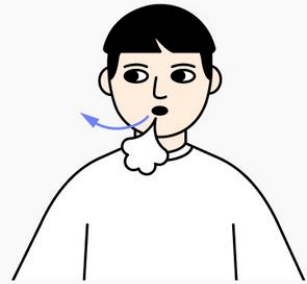
Техника 4-7-8



Вдох
4 секунды



Задержка дыхания
7 секунд



Выдох
8 секунд

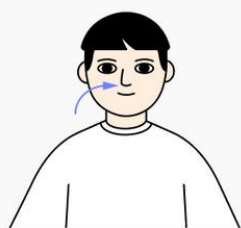
Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Медленно вдохните через нос на 4 счета. Сосредоточьтесь на ощущении воздуха, входящего в ваши ноздри.
3. Задержите дыхание на 7 секунд. Постарайтесь сосредоточиться на паузе и ощутить, как воздух заполняет ваше тело.
4. Плавно и равномерно выдохните через рот в течение 8 секунд. Визуализируйте, как напряжение уходит из вашего тела вместе с выдохом.
5. Повторяйте эту последовательность – вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8 – в течение 5–10 минут.
6. Постепенно возвращайтесь к обычному ритму дыхания.

Практика 2. Коробочное дыхание

Вдох, задержка, выдох, задержка. Каждый элемент – грань коробки, или квадрата. А значит, они равны по длине. Главное – сделать их достаточно длинными, например дышать на четыре счета.

Коробочное дыхание



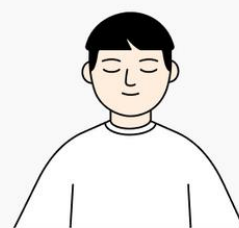
Вдох
4 секунды



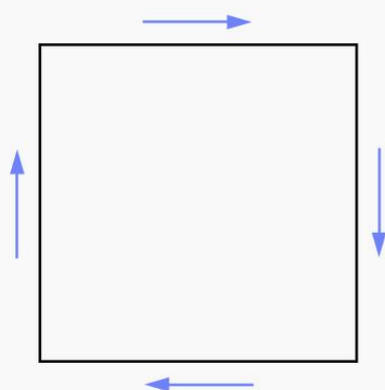
Задержка дыхания
4 секунды



Выдох
4 секунды



Задержка дыхания
4 секунды



Можно визуализировать процесс: дышать, представляя движение по сторонам квадрата. Или даже нарисовать круг на бумаге, если вам так будет проще сконцентрироваться.

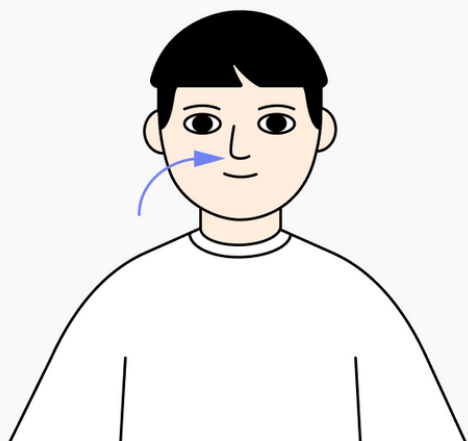
Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Расслабьтесь и закройте глаза. Начните с медленного и глубокого вдоха через нос на 4 счета. В этой практике важно дышать только через нос.
3. Задержите дыхание на 4 счета, заполняя легкие воздухом и ощущая его внутри своего тела.
4. Медленно и равномерно выдохните через нос, считая до 4. Сосредоточьтесь на ощущении, когда воздух полностью покидает ваше тело.
5. Задержите дыхание на 4 счета перед следующим вдохом. Почувствуйте точку без дыхания, когда воздух выдохнут, но еще не начали вдыхать.
6. Повторяйте этот цикл – вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания – в течение нескольких минут или сколько вам будет комфортно.
7. При необходимости вы можете постепенно увеличивать количество счетов до 6 или 8 в каждом этапе дыхательного цикла.
8. Во время практики коробочного дыхания сосредоточьтесь на ощущениях. Заметьте, как ваши легкие наполняются воздухом при вдохе, как задержка дыхания создает спокойствие, а выдох снимает напряжение.

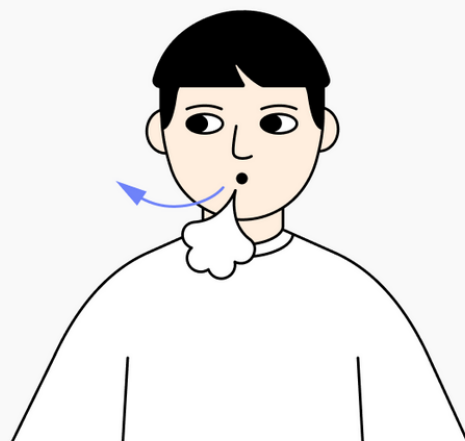
Практика 3. Дыхание с сопротивлением

Вдыхать нужно как обычно, а на выдохе – создавать сопротивление. Например, выдыхать через нос, но напрягать горло, как бы издавая звук «ха-а-а», как делают йоги. Или выдыхать через рот, свернув губы трубочкой.

Дыхание с сопротивлением



Вдох через нос



Выдох через рот,
губы свернуты трубочкой

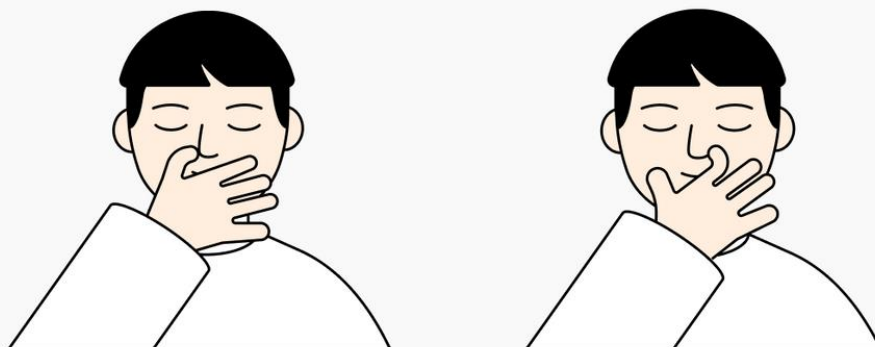
Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Начните с нескольких глубоких вдохов-выдохов через нос, чтобы установить ритм и сосредоточиться на своем дыхании. Постепенно замедлите дыхание, делая его более глубоким и регулярным.
3. Теперь при выдохе попробуйте создать сопротивление. Это можно сделать с помощью сомкнутых губ или зубов. Или можно выдыхать через обычную трубочку для сока – тогда сопротивление возникнет само собой. Экспериментируйте с силой сопротивления, чтобы найти наиболее комфортное для вас ощущение.
4. Продолжайте чередовать выдохи на сопротивление и свободные вдохи через нос. Постепенно удлиняйте выдох, не забывая дышать размеренно и глубоко на вдохе.
5. Для начала достаточно выполнять упражнение в течение 5–10 минут. По мере практики можно постепенно увеличивать длительность – настолько, насколько вам комфортно.

Практика 4. Попеременное дыхание через каждую ноздрю

Суть простая: дышать нужно то одной, то другой ноздрей. Чтобы это делать, зажимаем «ненужную» ноздрю. Именно так делают йоги.

Попеременное дыхание через каждую ноздрю



Вот подробная инструкция:

1. Сядьте так, чтобы вам было удобно.
 2. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки.
 3. Сделайте глубокий вдох через левую ноздрю.
 4. Задержите дыхание на несколько секунд и закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Обе ноздри окажутся закрыты.
 5. Откройте правую ноздрю и выдохните через нее.
 6. Сделайте глубокий вдох через правую ноздрю.
 7. Задержите дыхание на несколько секунд и закройте правую ноздрю.
- Снова закрыты обе ноздри.
8. Откройте левую ноздрю и выдохните через нее.
 9. Повторяйте этот цикл в течение нескольких минут – или столько времени, сколько вам будет комфортно.
 10. Старайтесь поддерживать ровный и спокойный ритм дыхания. Каждый вдох и выдох должны быть глубокими и свободными.

Запомнить

1. Эмоциональное состояние влияет на дыхание. Когда человек спокоен, он дышит медленно, размеренно и глубоко. Когда же происходит стресс, дыхание меняется – становится быстрым, прерывистым и поверхностным.
2. Верно и обратное: дыхание влияет на наши эмоции. Если дышать быстро и неглубоко, можно ввести организм в состояние стресса. Если же замедлить и углубить дыхание, можно остановить стресс-реакцию и успокоиться. Собственно, вокруг этой идеи и строятся дыхательные практики.
3. Дыхательные практики способны снизить уровень стресса в моменте, например перед публичным выступлением или после конфликта с коллегой. Но это еще не все. Они также уменьшают хроническую тревожность, повышают стрессоустойчивость и улучшают сон, если выполнять их регулярно.
4. Хотя дыхательные практики и обладают целым рядом полезных эффектов, считать их универсальным лекарством от всех ментальных бед не стоит. Если проблема в ментальном расстройстве, размеренное дыхание может быть только вспомогательным средством, дополнением к основной терапии. Если же речь о выгорании, работать нужно прежде всего с его причиной –

проблемами на работе или в другой сфере. Дыхание лишь поможет выдержать стресс, пока его источник не удастся убрать.

5. Чтобы снизить уровень стресса, нужно прежде всего дышать медленно и как бы «животом», то есть задействовать диафрагму. Можно сделать акцент на выдохе – удлинить его. Это предписывают многие дыхательные упражнения. Еще успокоиться помогают дыхание через нос и просто концентрация на процессе, например подсчет вдохов и выдохов.

Что дальше

Часто бывает так, что стресс – результат неправильного планирования: человек взваливает на себя слишком много дел, хаотично их выполняет и не может найти время, чтобы расслабиться и восстановить силы. В следующем уроке мы расскажем вам о планировании: как организовывать рутину, которая автоматически будет снижать стресс, найти время для отдыха и научиться реалистично оценивать задачи.

УРОК 4. ПЛАНИРУЕМ ДЕЛА И ОТДЫХ



Нехватка времени – распространенная причина стресса. Но грамотно составленное расписание помогает успевать делать важное, отказаться от ненужных задач и снизить уровень напряжения. В этом уроке даем алгоритм, с помощью которого можно составить такое расписание.

Что вы узнаете

1. Что усиливает стресс в течение дня.
2. Как составить расписание и начать ему следовать.
3. Что делать, если вы ничего не успеваете.

Представьте напряженный рабочий день: у вас десятки неотвеченных сообщений, по двум проектам горят сроки, а тут еще коллега срочно просит о помощи, иначе встанет работа всей компании. И вместо того чтобы взяться за дело, вы пьете третью чашку кофе и листаете соцсети. Не спешите осуждать себя за прокрастинацию: вы переживаете естественную реакцию на стресс.

Нехватка времени – одна из самых распространенных причин стресса. Поэтому неудивительно, что в такие моменты хочется успокоиться – например, полистать соцсети.

Избавиться от горящих сроков получается не всегда. Но на них все-таки можно повлиять – составить распорядок дня так, чтобы испытывать меньше стресса. Спланированная рутина помогает меньше беспокоиться и больше успевать. Об этом и поговорим.

Что усиливает стресс в течение дня и как с этим поможет планирование

В течение рабочего дня стресс усиливают неопределенность, необходимость постоянно принимать решения и частое переключение между задачами. Если планировать расписание, с этим можно справиться. Смотрите сами.

Неопределенность. Мозг не любит неопределенность, поэтому запускает стрессовую реакцию, даже не зная, приведет ли эта неопределенность к негативным последствиям. Даже неприятные, но заранее известные события беспокоят и пугают нас не так сильно, как неизвестность.

◆ Чем поможет планирование: расписание уменьшает неопределенность. Если мы заранее знаем, что день будет тяжелым, можем морально подготовиться, рассчитать нагрузку и встретить тяготы с меньшим стрессом.

Необходимость постоянно принимать решения. Стресс могут вызывать даже незначительные решения: что надеть, куда идти, ехать на метро или такси. Такие решения только кажутся несущественными, на самом деле мозгу приходится просчитывать и оценивать множество вероятностей. Поэтому чем больше вариантов, тем больше стресса.

◆ Чем поможет планирование: когда мы планируем дела и составляем расписание, мы будто принимаем решения впрок и освобождаем мозг от дополнительной нагрузки. К примеру, Стив Джобс носил одинаковые или очень похожие вещи, освобождая себя от ежедневной головоломки «что надеть».

Переключение между задачами, особенно когда для их решения нужны разные навыки – скажем, если нужно отвлечься от проверки отчета, требующего внимательности, и пойти блистать красноречием на совещание. Вдобавок, когда мы бросаем одно дело и беремся за другое, срабатывает «эффект Зейгарник» – беспокойство из-за незавершенного действия и стремление поскорее к нему вернуться.

◆ Чем поможет планирование: при правильно составленном распорядке дня переключаться между делами нужно реже. А если внести незаконченную задачу в расписание, вы перестанете из-за нее переживать.

При этом, когда мы видим плотный график и огромное количество задач, мы тоже испытываем стресс, на который мозг запускает реакцию – только не «бей или беги», а «замри». Продуктивности это не способствует.

Поэтому здесь важно найти баланс между полным отсутствием распорядка и расписанием, в котором нет ни одной свободной минуты. Дальше в уроке расскажем, как это сделать.

Как составить расписание, чтобы снизить стресс

Планировать ежедневную рутину следует так, чтобы сталкиваться со стрессом реже. Вот простой алгоритм.

Шаг 1. Реалистично оценить свои возможности. Это правило кажется очевидным, но только на первый взгляд. В расписании на день часто оказываются две неожиданные встречи, три созвона, шесть часов непрерывной работы, урок английского и часовая йога в придачу. Все дело в том, что мы склонны недооценивать реальные временные затраты.

Чтобы реалистично оценить свои возможности, оцените, сколько времени и сил на самом деле уходит на каждую задачу, которую вы хотите внести в расписание. Вот как это сделать:

- Засекайте время, которое уходит на задачи. Записывать тайминги с точностью до минуты не стоит – это тоже может стать источником стресса. Достаточно фиксировать примерное время. Еще один способ – посчитать, сколько времени на ту же работу тратит кто-то другой, к примеру ваши коллеги или конкуренты. Так получается оценить время более трезво, ведь мы думаем не о себе.

- Учитывайте время и на вспомогательные дела – например, если нужно найти информацию, добраться до места назначения или обустроить рабочее место, прежде чем приступить к работе.

- Попробуйте вычеркнуть из списка то, что можно вообще не делать. Австралийские ученые подсчитали, сколько времени требуется на необходимые дела: работу, сон, уход за собой, детьми и домом. А потом изучили распорядки дня семи тысяч человек. Оказалось, что люди, хоть и жаловались на нехватку времени, тратили его на то, что не входило в необходимый минимум, – например, на очень тщательную уборку дома или переработки.

Шаг 2. Запланировать отдых. Свободное время – такая же важная часть ежедневного расписания, как рабочие задачи и домашние дела. Ученые выяснили, что в день нужно минимум два с половиной свободных часа, чтобы успевать отдохнуть и снизить риск выгорания. Но если у вас появится больше пяти свободных часов, вы заскучаете и уровень счастья снизится.

У исследователей нет однозначного мнения, нужно ли планировать свободное время так же четко, как обязательные дела. С одной стороны, отдых по графику помогает установить границы свободного и рабочего времени, что особенно важно для тех, кто на удаленке. С другой – досуг по плану может радовать меньше, чем спонтанный. Так что не стоит вносить в расписание пункт «19:00 – играю в приставку и получаю удовольствие». Лучше планировать отдых на условное время, например «после работы» или «в субботу после завтрака». Больше о том, как планировать отдых, мы рассказывали в другом курсе Учебника «Как победить выгорание».

Еще стоит добавить в расписание активности для завершения цикла стресса и его профилактики – о них мы рассказывали во втором уроке. Это могут быть медитации, спорт, хобби, общение с приятными людьми.

Шаг 3. Добавить в расписание время на непредвиденные дела. При планировании рутины важно не перестараться: попытки составить расписание с точностью до минуты, а потом неотступно ему следовать тоже могут вызывать стресс.

Постарайтесь построить график так, чтобы в нем осталось место для непредвиденных дел – например, внезапно свалившейся рабочей задачи или уборки после того, как кошка разбила цветочный горшок. Возможно, такие дела только кажутся непредвиденными, а на самом деле появляются постоянно, и их можно запланировать.

Если непредвиденной задачи, на которую вы оставили время, не появилось, переходите к следующей. И даже если вы потратите это время на короткую прогулку или чтение книги, ничего страшного не случится.

Не мы должны подстраиваться под расписание, а оно должно стать удобным для нас.

Так мы будем больше успевать и испытывать меньше стресса. Полезно избавиться и от иллюзии, что у вас гарантированно получится сделать все запланированное. В реальности намеченные дела придется иногда двигать и переносить – и не нужно себя за это осуждать.

Шаг 4. Расставить приоритеты. Иногда задач бывает так много, что трудно понять, за что браться прямо сейчас, а что можно отложить. Поэтому важно им устанавливать приоритет.

Вот что нужно знать, чтобы понять приоритет задачи:

- **Значимость дела.** Попробуйте оценить последствия невыполненной задачи или нарушенного дедлайна. К примеру, поход к врачу может оказаться важнее работы, иначе ухудшится самочувствие.

- **Срочность.** Здесь все просто: чем ближе дедлайн, тем быстрее нужно взяться за работу.

- **Объем работы.** Нужно понимать, сколько времени займет выполнение задачи, чтобы, опять же, успеть к дедлайну. Главное – не забывайте о реалистичной оценке. К ней мы еще вернемся.

- **Вознаграждение.** Это все то, что вы можете получить от выполнения задачи. Вознаграждение не обязательно должно быть материальным: это может быть повышение авторитета в компании или хорошее самочувствие.

- **Количество людей, зависящих от вас.** Сначала стоит взяться за дела, которые как-то связаны с другими людьми: прислать правки, запросить информацию, дать задания, а потом делать остальные.

- **Эмоциональная сложность** – условно говоря, сколько моральных сил потребуется на это дело. Например, задача «написать и отправить письмо с документами» имеет низкую эмоциональную сложность. Но если в письме нужно отказать в просьбе или убедить человека сделать что-то, чего он не хочет делать, эмоциональная сложность возрастает в несколько раз. Точно так

же и с личными делами: например, поход к зубному может быть эмоционально сложным, а работа над привычной задачей – нет.

Когда дело с высокой эмоциональной сложностью попадает в расписание, оно может морально давить. Мысли будут постоянно вращаться вокруг него, создавать ощущение завала. Потому что такие дела лучше выполнять в начале дня, пока еще достаточно энергии.

Кроме того, стоит составлять расписание так, чтобы не выполнять несколько задач с высокой эмоциональной сложностью в один день. Для удобства дела с разной эмоциональной сложностью можно выделять в расписании разными цветами.

разбор почты 9–10AM	почта 9–10AM	почта 9–10AM	почта 9–10AM	почта 9–10AM
	отправить идеи 10–11AM	обсуждение бюджета 10–11:30AM	обсуждение идей 10–11AM	
встреча отдела 11AM–12PM	интервью 11AM–12:30PM	подготовка заявки 11:30AM–12:45PM	собеседование новый менеджер 11AM–12:30PM	
	проект А 12:30–5PM	работа над отчетом 12:45–2:30PM		
встреча по следующему месяцу 2–3:15PM			обсуждение проекта 2–3:30PM	
обучение по новой системе 4–6PM		проект А 3–7:45PM	проект Б 3:30–7:30PM	отчет за неделю работы 4–6PM
	брейншторм с отделом маркетинга 5–6PM			встреча по результатам недели 6–7:15PM
				составить расписание на следующую неделю 7:15–8PM
спортзал 8–9PM	записи на стрижку 8–9PM	спортзал 8–9PM	стоматолог 8–9PM	прогулка 8–9PM
	прогулка 9–10PM		отдых 9:15–11:15PM	
медитация 10–11PM		медитация 10–11PM		

Красным цветом обозначены самые эмоционально затратные дела. Желтым – дела, которые создают среднюю эмоциональную нагрузку. Зеленое – самое легкое. Синие – личное время, отдых, прогулки, спорт и все, что можно назвать не только легким, но и даже приятным

Шаг 5. Определить критерии того, что дело сделано достаточно хорошо. На незначительную задачу можно потратить весь день, бесконечно доводя ее до совершенства. Так что старайтесь ориентироваться не на идеал, а на достаточно хороший результат.

Вы можете вывести эти критерии самостоятельно в зависимости от своего дела – например, определить необходимый минимум источников, которые нужно почитать при подготовке доклада, и не переживать, если не удастся просмотреть больше.

Как следовать расписанию

Итак, у вас есть расписание, в котором нашлось место занятиям, помогающим справиться со стрессом. Отлично! Но ему еще нужно следовать – и тут начинаются проблемы: вместо запланированной утренней зарядки хочется поспать, а несколько часов, отведенные на сосредоточенную работу, прерывает желание позалипать в телефоне.

В этом случае помогут техники наджинга – мягкого подталкивания себя или других к совершению нужных действий. Идея в том, чтобы максимально

облегчить себе желаемое поведение. Например, если в вашей рутине запланирована утренняя пробежка, можно приготовить комплект спортивной одежды с вечера.

А еще хорошо будет убрать отвлекающие факторы. Скажем, удалить из поля видимости все, что перетягивает внимание: телефон с постоянно всплывающими уведомлениями или открытую коробку конфет, привлекающую попить чая, а не заниматься скучной работой.

Еще один простой способ, о котором не стоит забывать, – напоминания. Главное, чтобы уведомление появлялось прямо перед тем, когда нужно совершить действие. Ставить себе напоминания на утро о том, что вы хотите сделать в течение дня, практически бесполезно: такая информация быстро забывается.

При этом напоминания помогают не держать расписание в голове и не переживать из-за него. Наверняка вам знакомо чувство, когда онлайн-встреча назначена на полдень, но с десяти утра вы периодически поглядываете на часы, чтобы случайно ее не пропустить. После установки напоминания вам больше не нужно держать информацию в голове, и она перестает отвлекать.

Что делать, если времени реально не хватает и дедлайны горят

Времени может не хватать по самым разным причинам: неправильно оценили, сколько займет выполнение задач, провели на больничном неделю или прокрастинировали и никак не могли взяться за дело. Но сейчас важно не винить себя за то, что мы не укладываемся в сроки, а успеть к дедлайну.

Кстати, на самом деле дедлайны необходимы. Однажды в Национальном научном фонде США вообще отменили дедлайны для ученых, желающих получить гранты на исследования в области наук о Земле. В фонде рассчитывали, что ученым это поможет. Им приходится отвлекаться от исследований, чтобы составить заявку на грант, так что без дедлайнов число заявок должно было увеличиться. Но случилось ровно наоборот: их стало меньше на 59%. Видимо, большинство исследователей без дедлайна так и не смогли заставить себя подготовить документы.

Дедлайны вызывают стресс, но не настолько сильный, чтобы мешать нам выполнять задачи. Наоборот, когда мы находимся в зоне комфортного стресса, это подстегивает работоспособность и помогает не откладывать дела на потом.

Все меняется, когда дедлайн горит: вместо помощника он становится врагом, стресс выходит из-под контроля, мы начинаем спешить и допускать больше ошибок.

Вот что делать в этом случае.

Завершить цикл стресса. Из-за мыслей о неумолимо приближающемся дедлайне и последствиях вы испытываете стресс. Принимать решения, планировать и работать в таком состоянии очень сложно. Поэтому для начала нужно успокоиться и завершить цикл стресса: двигаться, обниматься, смеяться, напрягать и расслаблять мышцы. О разных способах мы рассказывали во втором уроке.

Оценить реальное время, оставшееся до дедлайна. Наше восприятие времени может быть ошибочным: если дело требует значительных усилий, нам кажется, что дедлайн по нему ближе. Такие же ощущения дает тревога: из-за нее время будто бы идет быстрее. Чтобы понять, сколько времени у вас есть на самом деле, посчитайте дни до дедлайна в приложении или бумажном календаре. Может оказаться, что он не так уж близко.

Отслеживать прогресс. В эксперименте израильских ученых две группы участников выполняли довольно сложное и требующее значительной концентрации задание. Участникам одной группы постоянно сообщали, на какой стадии они находятся и насколько близки к завершению, а вторую держали в неведении. Люди из первой группы не только справились быстрее и лучше, но и меньше устали в процессе. Поэтому старайтесь отслеживать прогресс, особенно когда подходят сроки.

Подумать о последствиях. Иногда мы стараемся закончить работу в срок, очень спешим, успеваем все сдать буквально в последнюю минуту – и тут выясняется, что начальник сам загружен и будет разбираться с результатом наших трудов только через неделю. Так что постарайтесь оценить, действительно ли дедлайн так важен и какие последствия могут вас ждать, если вы опоздаете. Возможно, стоит передоговориться.

Попросить перенести дедлайн. Исследования показывают, что просьба о переносе сроков не обязательно говорит руководству о вашей некомпетентности. Большинство начальников воспринимают ее нормально и идут навстречу сотрудникам.

Установить личный дедлайн в следующий раз. Чтобы такие ситуации не повторялись, можно обмануть свой мозг и установить себе личный дедлайн – за один или даже несколько дней до обычного. Это поможет войти в зону комфортного стресса, избежать прокрастинации и действовать активнее.

При этом у вас появится буферное время, которое будет работать как страховка: вы знаете, что, даже если не уложитесь в срок, у вас есть еще день в запасе. Это поможет меньше беспокоиться о настоящем дедлайне.

ЗАДАНИЕ 1

Составьте расписание на ближайший день

При планировании расписания опирайтесь на алгоритм, который мы дали в уроке. Конечно, все очень индивидуально: расписание удаленщика не будет таким же, как у человека, который пять дней в неделю ходит в офис, а расписание родителя в большой семье – таким же, как у того, кто живет один.

Но вот что мы рекомендуем обязательно добавить в свой распорядок дня:

1. Время на полноценный сон и отдых – не заниматься работой и домашними делами лучше от двух с половиной до пяти часов в день.

2. Подъем и отход ко сну в одно и то же время. Конечно, если это позволяет ваш график работы.

3. Запасное время. Не стоит планировать дела впритык, например, чтобы утром у вас было достаточно времени собраться и не пришлось начинать день со спешки – это дополнительный стресс.

4. Время на планирование. К примеру, можно выделить 10 минут вечером для составления плана на следующий день. Но учтите, что этим лучше не заниматься, когда вы устали.

Форма вашего расписания может быть любой: кому-то удобнее вести его в приложении на телефоне с напоминаниями, а кому-то — записывать на бумаге.

ЗАДАНИЕ 2

Протестируйте расписание

На следующий день попробуйте следовать этому расписанию. Тестирование расписания поможет собрать информацию о трудностях, которых мы можем не замечать. Здорово, если получится рядом с планом отмечать фактические дела и время, которое ушло на них. Это может выглядеть так:

План: подготовить отчет до 14:00

Факт: к 14:00 отчет готов лишь наполовину

При сравнении плана с реальностью постарайтесь быть честными, но не отчаивайтесь, если расхождение значительно. Все поправимо, если разобраться в причинах.

Вот что делать, если не получается следовать расписанию.

Обратите внимание на реалистичность запланированного. Может оказаться, что вы регулярно берете на себя больше, чем можете выполнить, или закладываете на задачи слишком мало времени. Попробуйте еще раз — чем больше будете практиковаться, тем точнее будет оценка.

Подумайте, какие дела регулярно откладываются. Можно заметить, что на дела вроде домашнего задания по английскому или занятия йогой не остается времени. Вероятно, это повод пересмотреть приоритеты, а еще можно прибегнуть к наджингу.

Присмотритесь, к каким задачам сложно подступиться, и поищите причины. Возможно, все дело в перфекционизме, и тогда стоит четко фиксировать достаточно хороший результат для подобных задач. Если же проблема в эмоциональной сложности, на такие дела можно закладывать изначально больше времени в расписании.

Понаблюдайте, куда системно утекает время. Если все время уходит на социальные сети или сериалы, не спешите себя ругать. Порой это происходит от усталости и напряжения. Тогда важно подумать, достаточно ли у вас времени на восстановление и как вы отдыхаете.

С опорой на новые данные продолжайте планировать свои дни. Со временем вы будете лучше узнавать себя и сможете планировать время точнее.

Попробуйте внедрить новое расписание. Если что-то вам не подходит, расписание стоит еще раз подогнать под себя. Первое время жить по расписанию может быть непросто, но со временем вы привыкнете к нему настолько, что будете следовать ему на автомате.

Запомнить

1. Хаос в жизни только усиливает стресс, а упорядоченная рутина — снижает. Это происходит потому, что благодаря расписанию у нас в жизни

становится меньше неопределенности и нам не приходится постоянно переключать внимание с одной задачи на другую.

2. Чтобы составить подходящее расписание, нужно реалистично оценить свои возможности и избавиться от ошибки планирования – когнитивного искажения, заставляющего нас самонадеянно закладывать на выполнение задач меньше времени, чем нужно. Это можно сделать, если подсчитать время, которое вы уже тратили на подобное дело, и добавить к нему небольшой запас.

3. Планировать нужно не только работу, но и отдых – лучше от двух с половиной до пяти часов в день. Стоит добавить в свое расписание активности, которые помогают справляться со стрессом.

4. В дедлайнах нет ничего страшного, они даже полезны. Но если дедлайн приближается, он тоже вызывает стресс. Чтобы его облегчить, нужно оценить реальное время, которое остается до дедлайна, и отслеживать свой прогресс в выполнении работы. А чтобы в следующий раз избежать такого стресса, можно установить себе личный дедлайн за день до официального.

Что дальше

Стресс часто бывает связан с работой, причем возникает он не только из-за плохо составленного расписания и приближающихся дедлайнов. В следующем уроке расскажем, какие еще рабочие моменты могут вызывать стресс и что делать, чтобы его избежать.

УРОК 5. РАЗБИРАЕМСЯ СО СТРЕССОМ ОТ РАБОТЫ



Иногда получать удовольствие от работы не получается, даже если нет проблем с планированием и у вас идеальный график. В этом уроке разбираем факторы, которые делают стресс на работе таким сильным.

Что вы узнаете

1. Почему на работе так много стресса.
2. Как найти причины своего стресса от работы.

Простая арифметика. При полной занятости люди в России тратят 40 часов на работу в неделю – это примерно 160 часов в месяц и 1920 часов в год. А всего год длится 8760 часов. Получается, работа занимает четверть нашей жизни.

Хотя влияние работы на ментальное здоровье подсчитать так же просто не получится, можно смело утверждать: оно велико. Настолько, что синдром

профессионального выгорания – результат хронического стресса на работе – ВОЗ внесла в Международную классификацию болезней.

В этом уроке мы расскажем, когда и почему работать становится невыносимо тяжело. А еще поможем разобраться, какие факторы на работе вызывают стресс именно у вас.

Почему работа так сильно влияет на уровень стресса

Работа, даже горячо любимая, неизбежно приносит стресс. Так происходит потому, что обычно работа – больше, чем труд ради денег. Это огромное пространство жизни, где пересекается сразу много разных факторов, способных ее серьезно улучшить – или, наоборот, испортить.

Разберем наиболее распространенные факторы.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Неадекватные условия работы

Чтобы снизить уровень стресса на работе и предотвратить выгорание, часто рекомендуют улучшить навыки тайм-менеджмента, помедитировать, съездить в отпуск, легче относиться к работе – и тогда все наладится. Все эти советы действительно могут быть эффективны, но не в том случае, если причины стресса – неадекватные условия труда.

Нет отпуска и больничных, есть постоянные переработки. Ситуация «мы платим не за часы, а за результат» возникает в двух случаях. Первый – это откровенная эксплуатация сотрудников: их нагрузка чрезмерная, а отказ выполнить неадекватные требования чреват немедленным увольнением.

Второй вариант – не такой очевидный. Сотрудники небольших компаний объединяются вокруг идеи о «крутом продукте», перерабатывают и сами не берут больничный и отпуск. Особенно это характерно для стартапов. Как правило, таким «вирусом» заражен весь коллектив – и тон задает начальство, которое тоже толком не отдыхает.

Сотрудник не контролирует условия работы. Например, человек не влияет на график и формат работы – он не может начинать на час позже, чтобы успеть отвести ребенка в детский садик, или работать из дома, когда присутствие в офисе не требуется.

Более тяжелый вариант – когда человек не может управлять процессом работы: ему ставят жесткие и нереалистичные дедлайны, поручают больше работы, чем он способен выполнить.

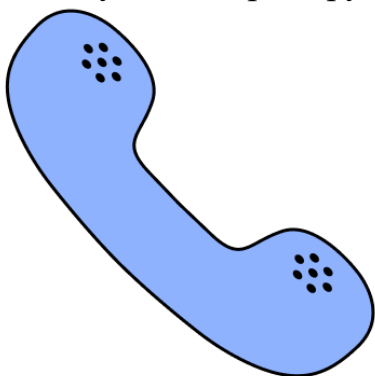
Это самые неприятные и самые очевидные варианты. Но достаточно просто не давать человеку принимать решения, чтобы вызывать у него стресс. Исследователь из Стэнфордского университета Джеффри Пфеффер в книге «Умереть ради зарплаты» объясняет это так. Если человек не может

предсказуемо и существенно повлиять на то, что с ним происходит, он перестает пытаться. Нет смысла тратить усилия, если результат действий неконтролируемый.

Высокий темп труда. В вакансиях часто пишут про ненормированный график и требуют стрессоустойчивости – это должно насторожить.

Конфликты на работе. Если коллектив похож на яму со змеями, это становится постоянным источником стресса. Но затяжного конфликта даже с одним коллегой достаточно, чтобы сделать работу стрессовой.

Отсутствие признания. Когда не получаешь ни повышения, ни прибавки к зарплате, ни даже публичной похвалы, это заставляет сильно переживать. «Ты как будто хомяк, который все бежит и бежит в крутящемся колесе, а ничего не меняется» – так свои ощущения описывают люди в подобной ситуации. Особенно тяжело, когда других сотрудников при этом незаслуженно премируют и повышают.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Режим «всегда на связи»

Работа может незаметно вторгаться в личное время. Например, когда в нерабочее время вам пишет коллега и уведомление об этом высвечивается на экране. Или когда вы сами решаете в выходные проверить рабочую почту.

Казалось бы, мелочь. Но психологи считают, что такие ситуации становятся источником стресса. Существует даже специальный термин – telepressure, – который означает психологическое давление из-за отправленного тебе сообщения. В 2015 году его придумали американские психологи Алисия Сантуцци и Ларисса Барбер. Еще они заметили: сотрудники, которые страдают от высокого уровня telepressure, чаще не могут сконцентрироваться, выгорают, берут отгулы из-за болезни и мучаются бессонницей.

Скорее всего, режим «всегда на связи» мешает восстановиться от рабочего стресса. Для этого нужно в течение продолжительного времени не думать о работе. Только так можно остановить стресс-реакцию и снизить уровень кортизола настолько, чтобы организм восстановил силы и снова был готов столкнуться с задачами, коллегами и начальством.

Если же коллеги пишут вам в выходные или вы сами то и дело погружаетесь мыслями в работу в нерабочее время, восстановления не происходит. Так обычный рабочий стресс – как мы уже говорили, он неизбежен – становится хроническим и вредным.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Удаленная работа

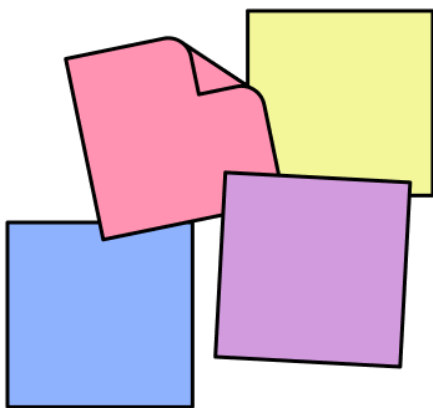
Удаленка на первый взгляд кажется более удобной альтернативой классической работе из офиса – многие даже согласны на меньшую зарплату, если получится работать в этом формате. Исследователи придерживаются того же мнения: они замечают, что удаленный формат работы может повысить производительность и снизить уровень стресса сотрудников.

Но иногда все происходит ровно наоборот: удаленная работа мешает сконцентрироваться, снижает продуктивность так, что людям приходится работать дольше, и вызывает стресс, а не защищает от него. На то есть две причины.

Во-первых, удаленка размывает границы между личной и профессиональной жизнью. Дом становится офисом, исчезают ритуалы психологического перехода из одного режима в другой – например, сесть в автобус, потом выйти на остановку раньше и выпить кофе. Человеку становится сложно не думать о личном в рабочее время, а в рабочее – о личном.

Во-вторых, удаленная работа лишает живого общения с коллегами и полноценной обратной связи от них и начальства. Это плохо не только потому, что демотивирует: большинству важно чувствовать себя частью коллектива, дружить, сплетничать, в конце концов. В переписке и даже созвонах не хватает многих невербальных сигналов, которые важны для успешной коммуникации. Человек может не понимать, как оценивают его работу, как к нему относятся, и стрессовать из-за этого.

Некоторые эксперты советуют присмотреться к гибриднему формату работы – он решает эту проблему и одновременно обладает достоинствами удаленки.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Многозадачность

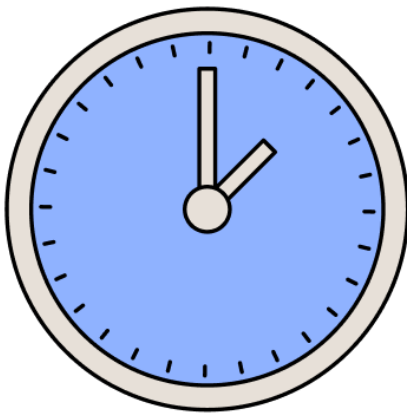
И снова про многозадачность – мы говорили о ней в четвертом уроке. Но эта проблема настолько распространена, что хочется уделить ей особое внимание.

Попытка делать несколько дел сразу или быстро переключаться с одного на другое на работе обходится нам дорого: мы думаем, что делаем больше, но на самом деле замедляемся. И вот почему.

После того как человек отвлекся, ему нужно около 15 минут, чтобы снова сфокусироваться на прежней задаче. Еще из-за многозадачности продуктивность снижается на 40%, а вероятность ошибок растет. Группа ученых также подсчитала, что на фоне многозадачности IQ снижается на целых 10 пунктов (сайт доступен с VPN). Для сравнения: когда человек постоянно курит марихуану, его интеллект страдает не так сильно – наблюдается падение IQ на 6–8 пунктов. Правда, в случае многозадачности эффект временный, а не постоянный, как при курении травы.

Скорее всего, продуктивность и IQ снижаются в условиях многозадачности, потому что мозг не приспособлен справляться с переключением между задачами и тратит на это много когнитивных сил. Особенно тяжело, когда обе задачи задействуют одну и ту же часть мозга, например если человек пытается читать и говорить с кем-то одновременно.

Получается, что многозадачность требует сверхчеловеческих способностей и создает стресс – потому что требования превышают возможности. Падение продуктивности дополнительно усугубляет ситуацию. Человек стрессует из-за многозадачности, работает все медленнее и медленнее, делает ошибки. Итог – финансовая тревога, переработки и еще больший уровень рабочего стресса.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

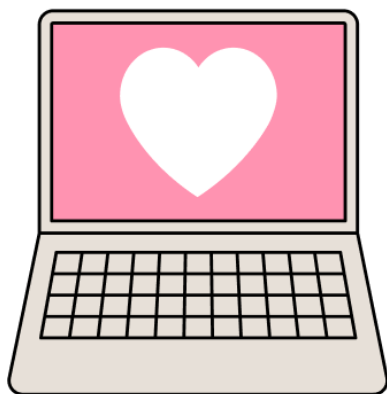
Монотонная работа

Противоположность многозадачности — монотонная работа, когда приходится делать одно и то же раз за разом.

На первый взгляд это легко: нагрузка для мозга минимальная, достаточно просто отсидеть рабочие часы и отправиться домой. На деле же от монотонной работы человек может устать не меньше, чем от кучи задач. Когда мы выполняем повторяющиеся задачи, это вызывает скуку. Скука же может вызывать стресс — и даже приводить к выгоранию, как показывают исследования.

Еще исследователи зафиксировали, что хронически скучающие на работе люди чаще страдают от зависимостей — от злоупотребления алкоголем до азартных игр. Как объясняют ученые, стресс скуки и монотонности негативно влияет на сосредоточенность, планирование, оценку рисков и контроль над эмоциями. А это уже делает человека уязвимым к зависимостям.

Кроме того, занимаясь скучной, монотонной работой, человек теряет ощущение смысла. А осмысленность действий — мощное противоядие от рабочего стресса. Люди, которые видят в своей работе смысл, работают более эффективно, реже выгорают, более здоровы и более счастливы.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Чрезмерная любовь к работе

Ощущение, что в работе есть смысл, может повлиять на человека негативно и тоже стать причиной стресса. Исследователи называют это «парадоксом благополучия» (сайт доступен с VPN). Они заметили, что любящие работу люди часто более несчастны и застрессованны.

Так происходит далеко не всегда – как мы уже говорили, смысл в работе полезен. Главное – это баланс между личной и рабочей жизнью. Но увлеченному работой человеку сложно его соблюдать.

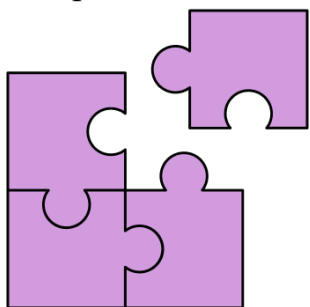
Сотрудник-энтузиаст готов работать сверхурочно ради результата, его режим работы и отдыха неизбежно оказывается нарушен. Еще он излишне фокусируется на работе или даже идентифицирует себя с ней. Все сферы жизни сотрудника-энтузиаста вне работы – например, отношения с партнером – «проседают».

Переработки, самоидентификация через профессию, отсутствие жизни вне карьеры – все это делает его уязвимым перед неудачами на работе и выгоранием. А человек, меньше сосредоточенный на работе, пережил бы трудности более стойко.

Кроме того, рабочий стресс часто связан с мифом об идеальной работе, а также культом «успешного успеха», достигаторством. Люди с успешной карьерой обычно объясняют это трудолюбием и любовью к своему делу. Они якобы всегда интересовались всеми задачами и вникали во все детали – и так стали легендами. Таким, к примеру, любит представлять себя Илон Маск.

На деле же огромное количество увлеченных работой людей получают небольшую зарплату и застревают на скромных позициях. А все потому, что успех гораздо сильнее связан со слепой удачей, чем с тем, что человек может контролировать. Пример такой слепой удачи – рождение в богатой семье. Такой человек получает отличное образование и спокойно может заниматься чем хочет, не думая о доходе.

Не зная об этом, многие люди испытывают фрустрацию. Они трудятся и не добиваются того успеха, которого ждали. Или чувствуют разочарование, когда работа – даже любимая – иногда вызывает скуку и не соответствует ожиданиям. Или работают «за деньги», чувствуя вину из-за отсутствия интереса.



ФАКТОРЫ СТРЕССА

Перфекционизм

Разберем последний фактор.

Исследования показывают, что особенно уязвимы перед рабочим стрессом перфекционисты. Такие люди предъявляют чрезмерно высокие требования к себе и боятся ошибиться. Для них характерно черно-белое мышление: или идеально, или ужасно. Их самооценка, ощущение себя «хорошим человеком» напрямую связаны с безупречно выполненными

делами. Совершить небольшую ошибку, сделать что-то просто хорошо – для них значит пережить тяжелейшие эмоции, ощутить себя «плохим человеком».

Перфекционисты часто становятся трудоголиками: хронически перерабатывают, чтобы добиться идеального результата. Они могут не спать, чтобы довести проект до ума и десять раз проверить, нет ли в нем недостатков. Постоянное беспокойство, усталость и стресс из-за совершенных ошибок – а они неизбежны, как бы человек ни старался, – в конечном счете приводят к хроническому стрессу и выгоранию.

Нередко бывает так, что перфекционисты идентифицируют себя с работой. Им это выгодно: добиться идеала в других сферах жизни, например в личных отношениях, скорее невозможно, а вот контролировать выполнение рабочих задач – дело по силам. Но вряд ли влюбленность перфекциониста в работу можно назвать искренней: им движет страх, а не энтузиазм и любопытство.

Факторы стресса на работе

Фактор	Что вызывает стресс
Неадекватные условия работы	Нет отпусков и больничных Переработки Нельзя влиять на условия работы Высокий темп работы Конфликты Недооцененность
Режим «всегда на связи»	Рабочие дела в нерабочее время
Удаленная работа	Нет границы между домом и работой Не хватает общения с коллегами
Многозадачность	Проблемы с фокусированием на задаче Снижение продуктивности и IQ
Монотонная работа	Скука Нет удовлетворения от проделанной работы
Чрезмерная любовь к работе	«Проседают» все сферы жизни, кроме работы Неадекватные условия труда Несоответствие между реальностью и стремлением к идеалу
Перфекционизм	Слишком высокие требования к себе Неизбежные ошибки на работе

Задание

Проанализируйте причины рабочего стресса. Для этого предлагаем разбить упражнение на два шага.

Шаг 1. Разберитесь, что делает вашу работу стрессовой. Чтобы сделать это, попробуйте письменно ответить на такие вопросы:

1. Когда, в каких ситуациях я чувствую усталость, злость, обиду, грусть?
2. С чем в работе мне приходится особенно сложно?

Если не получается ответить на эти вопросы, попробуйте проанализировать конкретные аспекты в работе:

1. Насколько мне подходит мой рабочий режим?
2. Какие отношения у меня складываются с коллегами, начальством, клиентами?
3. Насколько сложны, понятны и интересны мои рабочие задачи? Что это значит для меня?
4. Достаточно ли я отдыхаю? Сколько времени и сил у меня остается на хобби, друзей, семью?
5. Как часто мне скучно на работе? Вижу ли я смысл в том, что делаю?

Зафиксируйте ответы в виде отдельных факторов. Например, «Мои задачи кажутся мне слишком сложными» и «Мне скучно выполнять свои рабочие обязанности» – это разные факторы, которые добавляют стресса.

Шаг 2. Оцените выделенные стрессовые факторы по значимости. Попробуйте разобраться, что из перечисленного больше всего влияет на рабочий стресс.

Можно обозначить приоритетность по шкале от 1 до 10. Здесь нет правильных ответов – опирайтесь на свои ощущения. Например, отсутствие интересных задач для кого-то может быть неважным, и он поставит 2. Для другого рутина станет пыткой, и он поставит 10.

После этого задания вы будете знать, с какими факторами стресса предстоит бороться. Как именно это делать – расскажем в следующем уроке, который полностью посвящен практике. Обязательно сохраните свои наработки, они пригодятся вам дальше.

Запомнить

1. Стресс на работе – это серьезно. Если его источник не исчезает, стресс становится хроническим и перерастает в выгорание.
2. Рабочий стресс часто связан с неадекватными условиями труда, например переработками, конфликтами с коллегами или высоким темпом работы.
3. Неадекватные условия труда – это не только переработки и отсутствие отпуска, но и многозадачность. Из-за нее снижаются продуктивность и IQ.
4. Крайне вредная для ментального здоровья привычка – быть всегда на связи. Этот режим мешает восстановиться от рабочего стресса, усиливает его и приводит к выгоранию.
5. Монотонная работа приводит к тому, что человек теряет чувство осмысленности происходящего и погружается в апатию и уныние.
6. Иногда стресс на работе – следствие чрезмерной любви к работе. Из-за этого человек сам себе создает неадекватные условия труда: перерабатывает, постоянно думает о делах, теряет ценные отношения с близкими.
7. Удаленная работа, несмотря на свои плюсы, тоже может стать источником стресса – из-за размывания границ между домом и карьерой, а также дефицита общения с коллегами.

8. Больше всего работу любят перфекционисты: там они могут воплотить свое желание делать все идеально. Их трудоголизм и патологическая неспособность переносить ошибки и несовершенство приводят к переработкам и хроническому стрессу.

Что дальше

Теперь вы знаете, когда работа превращается в сплошной стресс. Возможно, вы уже проанализировали причины, почему именно вам бывает тяжело работать. Такое знание – первый шаг к решению проблемы. В следующем уроке расскажем, что конкретно делать, чтобы уменьшить рабочий стресс.

УРОК 6. МЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ



В прошлом уроке мы рассказали, как работа вызывает стресс. Теперь рассказываем, как его снизить.

Что вы узнаете

1. Как улучшить условия труда на работе.
2. Как работать спокойнее и продуктивнее.
3. Как исцелиться от трудоголизма и перфекционизма.
4. Что делать, если работа кажется бессмысленной.

Изредка испытывать стресс на работе нормально – например, если случился спор с коллегами или пришлось понервничать из-за жесткого дедлайна. Но если конфликт затянулся, дедлайны всегда жесткие или постоянно есть другие сложности, рабочий стресс может стать серьезной проблемой и подточить ментальное и физическое здоровье.

В прошлом уроке мы обсудили, какие факторы превращают работу в тяжкое бремя. Далее расскажем, какие способы помогут снизить стресс от работы. А в конце урока дадим задание, чтобы выработать стратегию для вашей ситуации. Не забудьте вернуться к наработкам из прошлого урока – личным факторам стресса, которые мы просили выделить. Они пригодятся в конце урока для выполнения задания.

Как снизить стресс от работы

Далее предлагаем вам пять способов снизить рабочий стресс. Выберите из них те, что больше всего подходят к вашей ситуации.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ РАБОЧЕГО СТРЕССА

Сократить многозадачность

Возможно, в вашем списке факторов рабочего стресса оказался пункт про многозадачность – когда вам приходится совмещать задачи или быстро переключаться между ними. Многие люди гордятся тем, что умеют выполнять несколько дел одновременно. Но проблема в том, что многозадачность – это не навык, а пустая трата сил. Важно понять это – и осознанно бороться с желанием переключаться с дела на дело или совмещать их. Иначе ничего не получится.

Иногда многозадачность – вынужденная мера. Но бывает и так, что от нее можно отказаться. Попробуйте проанализировать свою ситуацию с помощью наших вопросов и изменить ее настолько, насколько это возможно:

1. Вспомните все дела, которые приходится совмещать или между которыми приходится быстро переключаться.

2. Запишите список этих дел на бумаге. Например, так: «1. Созвон с клиентом и проверка почты. 2. Планерка и составление ежеквартального плана».

3. Возле каждого пункта напишите, почему вам пришлось совмещать два дела или быстро переключаться между ними. Возможно, на вас висит слишком много обязанностей и проектов и вам кажется, что таким образом вы сможете все успеть. Или же вам нравится чувствовать себя супергероем или супергероиней, выходя за пределы своих возможностей. А может, просто скучно говорить с клиентом – отсюда и проверка почты.

4. Теперь надо понять, где многозадачность обязательна, а где нет. Возможно, от каких-то задач можно отказаться – например, от нескольких созвонов. Другие можно делегировать коллегам и подчиненным.

5. Некоторые обязанности стоит обсудить с руководителем – объяснить ему, что многозадачность не идет на пользу общему делу. Можно даже сослаться на этот курс и исследования ученых. Вместе с шефом вы можете решить, от каких проектов вас могут освободить. Так ваше расписание станет менее плотным – и вы сможете фокусироваться на одном деле в течение относительно продолжительного отрезка времени.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ РАБОЧЕГО СТРЕССА

Учиться работать в потоке

Далеко не все умеют трудиться вовлеченно, посвящая себя одной задаче. И это одна из причин, почему многим нравится многозадачность, какой бы

стрессовой она ни была. Однако ученые выяснили: когда люди полностью поглощены делом, они гораздо счастливее и продуктивнее, чем когда отвлекаются на другие дела.

Это не новое открытие. Концентрация на «здесь и сейчас» для гармонии с собой характерна для восточных духовных традиций: буддизма и даосизма. Но на Западе этот взгляд стал популярен только в 1980-х – благодаря венгро-американскому психологу Михая Чиксентмихайи, который назвал этот режим работы состоянием потока.

В состоянии потока человек настолько погружается в работу, что не обращает внимания на время и перестает думать о себе и происходящем вокруг. Он трудится без усилий и получает удовольствие от самого процесса.

Попробуйте вспомнить себя в состоянии потока. Полезно знать, какие задачи приводят вас в это состояние. А еще можно достигать потока намеренно – сейчас расскажем как.

Сделайте работу интересной. Для состояния потока нужны два элемента: увлекательное, сложное дело, с которым вы объективно способны справиться, и возможность погрузиться в него с головой.

ПОТОК = максимум ваших способностей + достаточная сложность

Но иногда нам приходится выполнять скучные задачи с глубоким погружением. В таком случае пригодится геймификация: вы сами придумываете, как сделать задачу интересной, добавив ей сложности или интерактивности.

Например, при написании текста можно попробовать один из текстовых редакторов, которые удаляют все написанное, если вы отвлеклись и не пишете. Или использовать нейросеть в качестве помощника – настройка ChatGPT превратит любую скучную задачу в увлекательный эксперимент.

Дробите большие задачи. Четкие, конкретные цели запускают режим работы в потоке. Масштабность дела же, наоборот, этому мешает. Поэтому большие задачи стоит разбивать на более мелкие, чтобы вам всегда было ясно, чем вы заняты и чего хотите достичь своими действиями.

Записывайте задачи и отмечайте их выполнение. Многие задачи или даже работы не предусматривают немедленного и прямого фидбэка. Швея, работающая над платьем, быстрее увидит результат своей работы, чем учительница, помогающая классу освоить таблицу умножения. А учительница – раньше, чем предприниматель, который запустил наукоемкий бизнес и ждет прибыли. Поэтому отдаленная перспектива награды может помешать учительнице и предпринимателю достигать состояния потока.

Чтобы решить эту проблему, попробуйте записывать небольшие задачи и отмечать их выполнение. Можно снова применить геймификацию: рисовать около пункта смешную картинку, идти покупать кофе, отправляться на прогулку – делать что-то приятное для себя, отмечая успех.

Наблюдайте за собой во время работы в потоке. Определите, какие факторы помогают вам фокусироваться – например, кофе, отсутствие лишних вкладок в браузере, успокаивающие запахи.

Особое значение для многих имеют звуки. Одним помогает тишина, и в этом случае наушники с хорошим шумоподавлением будут хорошим вложением денег. Другие погружаются в поток, слушая одну и ту же песню или спокойную классическую музыку. Третьих в поток погружают монотонные звуки – так называемый «белый шум», который помогает фокусироваться людям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Существует множество плейлистов с музыкой для концентрации. Их можно найти, например, в приложении Endel.

Чаще пробуйте войти в состояние потока. Работа в потоке – это навык. Чем чаще вы будете его тренировать, тем проще будет достичь состояния потока.

Если пока это дается вам тяжело, начните с короткого захода – например, 15 минут концентрируйтесь исключительно на одной задаче. Потом попробуйте заниматься ей час-полтора с перерывом на 15–20 минут. Это оптимальный режим работы, как показывают исследования.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ РАБОЧЕГО СТРЕССА

Найти способ воплощать свои ценности в работе

Как мы уже говорили в прошлом уроке, осмысленность работы – мощное противоядие от рабочего стресса. Настолько мощное, что некоторые эксперты даже предлагают включить ее в список базовых потребностей человека 21 века.

Скорее всего, вы и сами это чувствуете. Ответьте на вопрос: готовы ли вы отказаться от 20% годового дохода ради возможности делать на работе что-то более важное и осмысленное. Когда исследователи спросили об этом работающих американцев, 90% ответили утвердительно.

И в этом случае люди интуитивно чувствуют, что для них лучше. Работа, которая кажется бессмысленной и делается только ради денег, подходит немногим – тем, кто может воплощать свои ценности вне карьеры, например внутри семьи. Но для большинства эта схема не работает.

Когда работа сочетается с нашими ценностями, это превращает обычные задачи в важные. Например, мы считаем, что важно заботиться об экологии, – и к тому же стремятся в организации. Как показало исследование компании McKinsey & Company, это делает нас более счастливыми.

Мы советуем воплощать свои ценности на работе в два этапа.

Сформулируйте свои ценности. В этом вам помогут вопросы:

1. Что придает моей жизни ощущение полноты, драйва, смысла?
2. Что мне важно реализовать в жизни?
3. Чего я хочу, чтобы в мире было больше?
4. Каким человеком и профессионалом я хочу стать?
5. Как я могу тренироваться в этом?

Подумайте, как вы можете воплощать свои ценности в работе. Для этого нужно присмотреться к миссии своей компании, а после – понять, как ваша работа помогает в достижении такой цели.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ РАБОЧЕГО СТРЕССА

Найти баланс между работой и личной жизнью

Увлеченность работой полезна в разумных пределах. Однако у нее есть и токсичная сторона – трудоголизм.

Трудоголиками люди становятся по разным причинам, как мы объясняли в предыдущем уроке: иногда из-за черт характера, например перфекционизма, иногда – из-за культа достигаторства или чрезмерного энтузиазма по поводу своего продукта.

Но вне зависимости от причин трудоголизм вредит психическому здоровью. Исследования показывают: безграничная страсть к работе идет рука об руку с депрессией и тревожными расстройствами.

Вот как найти баланс между интересом к работе и личной жизнью.

Найдите важные для вас занятия вне работы. Для этого стоит сформулировать, что вы считаете для себя самым важным: какие ценности вам близки, в чем вы видите смысл жизни.

Сформулировать список ценностей вам помогут советы из прошлого раздела. Еще может пригодиться упражнение из экзистенциальной психотерапии – немного мрачное, но действенное. Попробуйте детально представить свои похороны: кто придет, что будут о вас говорить. Альтернатива – представить свой день рождения в глубокой старости. Тому, за что, как вам кажется, другие люди вас запомнят, и стоит посвятить жизнь.

Поймите, как воплощать свои ценности вне работы. Например, если вам важно помогать другим, можно заняться волонтерством. Если вам важно, чтобы ваша семья была крепкой и дружной, больше времени проводите с близкими – и ради этого минимизируйте переработки.

По сути, вы делаете то же самое, что в предыдущем разделе, только наоборот.

Запланируйте время для важных личных дел. Трудоголики склонны заполнять все свободное время работой. Свободное – в смысле то, что еще не расписано по минутам. Потому особенно важно планировать ценные лично для вас занятия, иначе вы ими так и не займетесь.

Задание

Вернитесь к списку индивидуальных факторов стресса на работе, который вы составили в конце прошлого урока. Самое время выстроить собственную стратегию работы с ними.

Шаг 1. Определите, что в зоне вашего контроля. Возле каждого выделенного фактора напишите, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию. Некоторые способы мы подсказали в уроке – может быть, вам подойдут какие-то из них. Прежде всего фокусируйтесь на более приоритетных факторах – тех, что набрали больше баллов по значимости.

Не сдавайтесь, даже если поначалу кажется, что от вас ничего не зависит. Нередко можно изменить ситуацию, если проявить инициативу –

например, предложить коллегам перестроить процесс. Записывайте все, что приходит в голову, даже идеи, которые на первый взгляд выглядят дурацкими: они могут натолкнуть на нетривиальные решения. После вы сможете сократить количество идей.

Когда закончите, еще раз перечитайте написанное и трезво оцените, насколько идеи выполнимы, эффективны, как быстро дадут результат. Выберите те, что стоит попробовать уже сейчас, – самые легкие и быстрые решения или, наоборот, сложные, но наиболее важные, которые связаны с основными факторами стресса. Выделите эти идеи цветом или запишите на отдельный лист. Это ваш план действий. Не забудьте запланировать ближайшие шаги в календаре!

Шаг 2. Определите, что вне зоны вашего контроля. Еще раз просмотрите свой список факторов стресса и найдите факторы, на которые вы не можете повлиять. Напишите, что мог бы сделать ваш руководитель, чтобы облегчить ситуацию, – например, нанять еще одного сотрудника, чтобы снизить нагрузку на вас, или повысить зарплату. Прежде всего фокусируйтесь на более приоритетных факторах – тех, что набрали больше баллов.

На этом этапе не думайте о том, станет руководитель помогать вам или нет. Как и прежде, ваша задача – записать максимум идей, а не анализировать их. Вполне нормально, если на листе окажется больше потенциальных действий руководителя: все же именно он задает темп вашей работы.

Еще раз прочитайте написанное. Ответьте для себя на вопрос, готов ли руководитель пойти вам навстречу. Если нет или не во всем – взвесьте все за и против того, чтобы оставаться на этом месте. Если стресса много и вы не можете на это повлиять, стоит задуматься о смене работы.

Если текущее место для вас достаточно ценно, а работодатель открыт предложениям, выберите среди своих идей те, что с большей вероятностью одобряют. Лучше всего, если идеи при этом будут приоритетными для вас. Но иногда и мелочь может снизить уровень стресса – так что не стоит недооценивать бонусы вроде компенсации питания.

Дальше обсудите свои идеи с руководителем. Объясните ему, как стресс влияет на вашу эффективность и какие ощущения он у вас вызывает. Обозначьте свою позицию по отдельным вопросам – например, что вас нельзя беспокоить в нерабочее время. Будьте готовы к компромиссам.

Запомнить

1. Иногда единственная возможность сделать работу менее стрессовой – сменить ее. Решение зависит от того, насколько высок уровень вашего стресса, можете ли вы сами его снизить и готов ли работодатель помочь вам в этом.

2. Не стесняйтесь говорить с работодателем о том, как можно улучшить условия вашего труда, сделать работу комфортнее и приятнее для вас. В конце концов, от этого напрямую зависит ваша продуктивность.

3. Есть несколько способов улучшить свое самочувствие, которые вы можете применять без обсуждения с работодателем. Если многозадачность снижает продуктивность и вызывает стресс, от нее стоит отказаться. Если

кажется, что тогда времени ни на что не хватит, подумайте, какие рабочие задачи можно делегировать, а какие – не делать вовсе.

4. Способ победить многозадачность – работа в потоке. Это состояние глубокой сосредоточенности, благодаря которому можно работать быстрее, достигать лучшего результата, а еще быть счастливее и не выгорать. Чтобы освоить навык работы в потоке, выбирайте одну интересную задачу, дробите ее на более мелкие, создайте вокруг себя среду для максимальной концентрации. Чем чаще будете тренироваться, тем легче будет войти в это состояние.

5. Стресс на работе бывает связан со скукой и ощущением бессмысленности своей работы. Осмысленность, напротив, защищает от стресса и выгорания. Мы советуем найти способ воплощать свои ценности в работе. Для этого стоит присмотреться к миссии компании и понять, как вы влияете на этот результат.

6. Чрезмерный энтузиазм тоже не идет человеку на пользу: он нарушает баланс между профессиональным и личным. Чтобы этого избежать, важно искать смысл и вне работы – в хобби, семье, общественной деятельности. Еще стоит планировать личные дела так же, как и рабочие: буквально вносить их в ежедневник.

Что дальше

Тревога о деньгах – один из мощнейших ядов для психики, потому что решить проблемы с деньгами редко удастся быстро. В следующем уроке расскажем про финансовый стресс и способы борьбы с ним.

УРОК 7. СПРАВЛЯЕМСЯ С ФИНАНСОВЫМ СТРЕССОМ



Один из самых распространенных видов стресса – финансовый. Его часто испытывают даже те, у кого нет проблем с деньгами. Он мешает жить и принимать рациональные решения, но его можно победить. Рассказываем, как это сделать.

Что вы узнаете

1. Что такое финансовый стресс и как он проявляется.
2. Почему возникает финансовый стресс и чем он опасен.
3. Как бороться с финансовым стрессом и как этого делать не стоит.

Представьте, что вчера вы получили зарплату. За пару дней пробежались по интернет-магазинам, купили кроссовки, на которые смотрели три месяца, запас корма кошке, капсулы для кофеварки – все самое нужное. Заплатили за квартиру, интернет, телефон. Вернули маме 10 000 Р.

Потом проверяете остаток на счете – и чувствуете, как настроение ухудшается, а в животе все переворачивается. Объективно вы потратили не так уж и много, но ощущения никуда не уходят – это финансовый стресс. В этом уроке о нем и поговорим.

Что такое финансовый стресс и как он проявляется

Чтобы обеспечить базовые потребности – в еде, жилье, одежде, – человеку недостаточно быть сильным и ловким, как в доисторические времена. Ему нужны деньги. Отсутствие уверенности в том, что они у нас есть, мозг воспринимает как угрозу существованию – и это закономерно приводит к стрессу.

Финансовый стресс – это переживания из-за денег. Например, когда их не хватает.

Под давлением финансового стресса люди склонны планировать свой бюджет до мелочей и расстраиваться, когда не удастся уложиться в поставленные рамки. Они откладывают даже необходимые траты, а незначительные финансовые решения превращают в испытание. Например, некоторые неделями не могут заплатить за коммуналку, а когда нужно купить условный стиральный порошок, тратят кучу времени и сил, сравнивая разные варианты и цены.

Причина такого поведения часто не в том, что человеку действительно не хватает денег. Сама необходимость потратить деньги вызывает сильнейшую тревогу. Это типичное проявление финансового стресса. Но оно не единственное.

Расточительный образ жизни. Люди убеждены, что могут разом потерять все, – поэтому не копят, не думают о будущем, а тратят, пока есть возможность.

Работа на износ. Финансовый стресс вынуждает больше работать. Может показаться, что каждую минуту своего существования следует зарабатывать деньги, иначе наступит смерть в нищете. В результате – огромное количество подработок, из-за которых не остается времени даже на сон.

Боли и дискомфорт в теле. Например, каждый раз, когда человек совершает дорогую по его меркам покупку или заходит в банковское приложение, начинает болеть голова или живот.

Проблемы со сном. При финансовом стрессе люди с трудом засыпают или часто просыпаются от страха непредвиденных расходов.

Почему возникает финансовый стресс

Очевидная причина – тяжелое финансовое положение. Если человеку едва хватает на еду и жилье и нечего откладывать на черный день, любые непредвиденные расходы рискуют превратиться в катастрофу.

Однако тревожиться из-за денег могут и те, кому их хватает. Даже очень обеспеченные люди с накоплениями и стабильной работой могут переживать, что не сегодня-завтра их благополучию настанет конец: случится очередной кризис, они потеряют работу и их уровень жизни сильно упадет.

Склонность к финансовому стрессу во многом определяется опытом. Исследование показало: люди, оказавшиеся безработными в молодости, склонны тратить меньше других и больше заботиться о накоплениях, даже обладая солидным капиталом. Некоторые психологи называют это финансовой травмой. Она может возникнуть и у тех, кто недолго испытывал серьезные финансовые трудности, – например, несколько месяцев не мог обеспечить базовые потребности, внезапно лишился большой суммы или источника дохода.

Особенно сильно бедность травмирует в детском возрасте. Когда ребенок видит, как тяжело приходится его родителям, чувствует их неуверенность в завтрашнем дне – у него может развиться ожидание неминуемой финансовой катастрофы. Став взрослым, такой человек может постоянно тревожиться, пусть и неосознанно.

При этом финансовая травма может возникнуть у человека любого возраста – например, если он пережил экономический кризис. Одна лишь угроза безработицы может оказаться настолько тяжелой для психики, что организм начнет страдать от хронического стресса. А когда кризис минует, связанные с ним страхи могут остаться. Например, дефолт 1998 года и другие экономические потрясения не прошли бесследно для многих россиян.

Как прямо сейчас оценить свое финансовое положение

Если вы сталкиваетесь с финансовым стрессом, важно разобраться, насколько тревога обоснована, и реалистично оценить свое финансовое положение. В этом поможет простой тест. Выберите утверждение из списка, которое точнее всего описывает вашу ситуацию:

1. Мне хватает только на еду.
2. У меня есть возможность приобрести чуть более дорогие продукты.
3. Я могу купить бытовую технику. Это будет ощутимо для моего бюджета, но страдать и изыскивать средства мне не придется.
4. У меня достаточно средств, чтобы приобрести новый автомобиль не в кредит.
5. Я могу купить квартиру, дом и предметы роскоши.

Только первый пункт из этого списка – признак тяжелого финансового положения. Людей, которые так живут, много: в 2022 году у 25% россиян (более чем у 35 миллионов человек), все заработанное уходило на покупку продуктов. Если вы можете позволить себе больше, все не так плохо.

Чем опасен финансовый стресс

Влияние финансовых страхов огромно. Человек может отказываться от идеи завести детей, потому что не ощущает стабильности. Опасается сменить профессию, если это предполагает даже небольшое снижение дохода. Или панически боится увольнения. А это уже приводит к тому, что он готов работать на нелюбимой работе и в плохих условиях: перерабатывать, терпеть токсичный коллектив и так далее – лишь бы просто не потерять заработок.

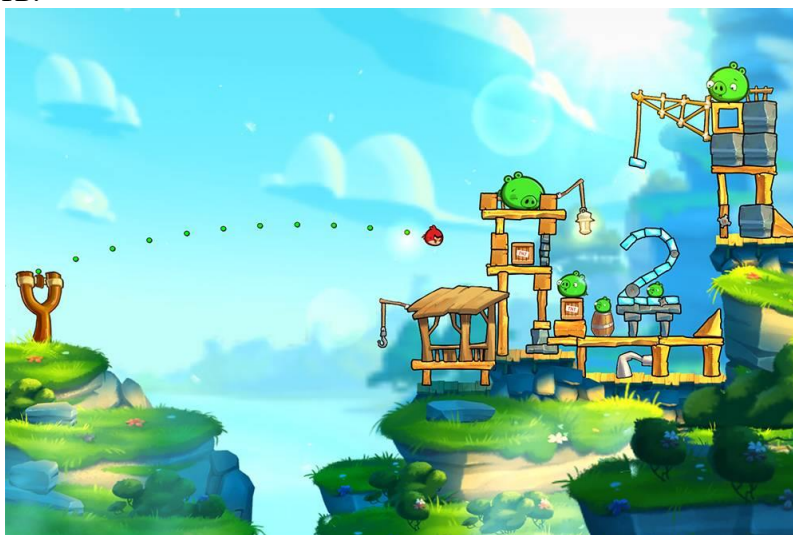
Длительный финансовый стресс истощает физически и ментально. Он заставляет человека постоянно думать о деньгах. Это создает серьезную когнитивную нагрузку, и ресурсов мозга начинает не хватать на то, чтобы

принимать взвешенные решения. В результате люди начинают вести себя нерационально.

Как это происходит, наглядно показано в эксперименте ученых из Чикаго. Добровольцев разделили на две группы и попросили сыграть в игру, похожую на Angry Birds: нужно было стрелять, тщательно прицеливаясь, по мишеням. Причем количество выстрелов было ограничено.

В первой группе были «богатые» игроки – с большим запасом выстрелов по мишени. Во второй группе были «бедные» игроки – у них было всего несколько попыток. Именно они чаще попадали по цели, потому что тщательнее прицеливались. А еще к концу эксперимента они устали гораздо сильнее, чем «богатые».

Когда участникам из «бедной» группы разрешили взять дополнительные выстрелы в долг, они заняли гораздо больше, чем требовалось. Из-за усталости игроки не смогли трезво оценить реальную потребность в дополнительных выстрелах. И в итоге оказались в большом – пусть и виртуальном – долгу, чего могли избежать.



Это скриншот из игры Angry Birds. Игроку нужно сбить свиней злыми птицами. В чикагском эксперименте использовали похожую механику.

В реальной жизни истощающее влияние финансового стресса приводит, например, к тому, что люди начинают играть в азартные игры в надежде разбогатеть – в результате лишаются того, что у них было. Или перестают следить за здоровьем – скажем, годами не ходят к стоматологу. Это приводит к развитию серьезных заболеваний, на лечение которых требуется целое состояние.

Если прибавить непроходящее чувство усталости и неизбежную нагрузку на все системы организма, становится понятно, почему повышается риск развития депрессии или генерализованного тревожного расстройства. По данным исследований, люди, у которых есть долги и которые долго не могут их выплатить, чаще страдают от проблем с психическим здоровьем.

Как снизить финансовый стресс

Чтобы стабилизировать внутреннее состояние и отвлечь мозг от постоянных мыслей о деньгах, можно использовать дыхательные практики и

все методы завершения цикла стресса из предыдущих уроков. Добавим к ним еще парочку.

Выделяйте на тревогу строго определенное время. По-научному этот метод называется «тренировка контроля над стимулом, провоцирующим беспокойство». Его разработали в 1980-х и применяют для борьбы с тревожностью в когнитивно-поведенческой терапии. Исследования показывают, что этот метод помогает снизить уровень повседневного стресса. Он состоит из трех простых шагов:

1. Запланируйте время раз в день подумать о том, что тревожит вас в последнее время. Чтобы перерывы на беспокойство были эффективными, они должны быть регулярными, в одно и то же время, и в одном и том же месте. И еще одно правило: важно не обдумывать тревожные мысли перед сном. Они могут перевозбудить психику и спровоцировать бессонницу.

2. В течение дня старайтесь замечать тревожные мысли и записывать их. Но не обдумывайте, а отложите до перерыва на беспокойство. Чтобы отвлечься, сделайте пару дыхательных упражнений – они вернут вас в настоящий момент.

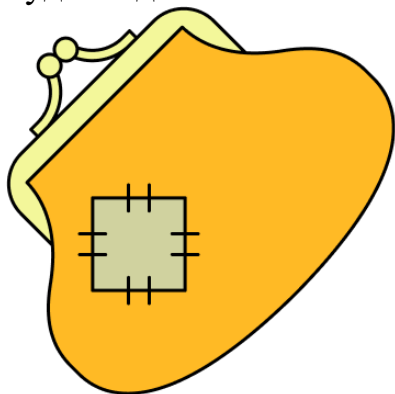
3. Когда придет время перерыва на беспокойство, вспомните сегодняшние тревожные мысли. Сконцентрироваться может быть сложно, но важно возвращаться к тревожным мыслям, даже если отвлеклись.

Не стесняйтесь обсуждать свои финансовые проблемы с теми, кому вы доверяете и с кем чувствуете себя в безопасности, – например, с близкими и друзьями, которые не будут вас осуждать или критиковать.

Даже если собеседник не поможет справиться с проблемами, вам станет значительно легче уже от того, что вы выговоритесь. Когда мы облачаем свои переживания в слова, нервная система успокаивается и стресс снижается. А еще обсуждение проблемы увеличивает шансы найти решение.

Это общие способы, которые пригодятся в любой ситуации: и тем, у кого серьезные трудности с деньгами, и тем, кому только кажется, что они есть.

Помните: часто человек испытывает финансовый стресс не потому, что по-настоящему беден, а потому, что сильно боится бедности. Поэтому важно реалистично оценить свое финансовое положение – для этого в конце урока будет задание.

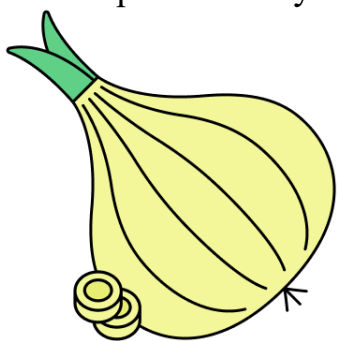


Как снизить стресс, если вы действительно бедны

В этом случае тоже помогут техники релаксации из прошлых уроков. Это снизит риск необдуманных решений.

Но проблему эти практики не решат. Для этого нужно повысить доход, какой бы сложной ни казалась задача. Например, можно попытаться получить государственную помощь, поискать более высокооплачиваемую работу, добиться от работодателя прибавки к зарплате. Это единственный способ не допустить повторения приступов стресса.

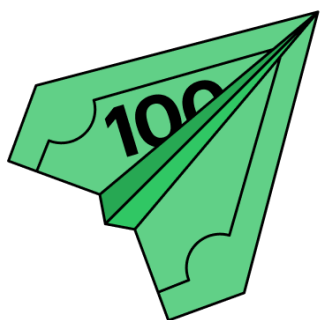
Если кажется, что никаких способов изменить положение нет, попробуйте обратиться за психологической помощью – во многих крупных городах это можно сделать бесплатно по полису ОМС. Психолог поможет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и, возможно, найти выход.



Как снизить стресс, если денег на еду хватает, но любые непредвиденные расходы становятся проблемой

В этом случае помогут полезные финансовые привычки: оптимизировать доходы и расходы, вести бюджет, использовать деньги максимально эффективно. И главное – обрести чувство контроля над своими финансами. Это снизит связанный с ними стресс.

Постоянная экономия может стать источником стресса, который приведет к срыву и импульсивным тратам. Чтобы этого не допустить, оставьте себе хотя бы немного финансовой свободы. Например, каждый месяц откладывайте небольшую сумму на ерунду, и на эти деньги покупайте что-то совсем не обязательное, но приносящее удовольствие. Пусть это будет, скажем, 1500–2000 рублей. Если деньги закончатся раньше времени, ненадолго откажитесь от приятных мелочей, но верните их при первой же возможности.



Как снизить стресс, если вы склонны нерационально тратить деньги

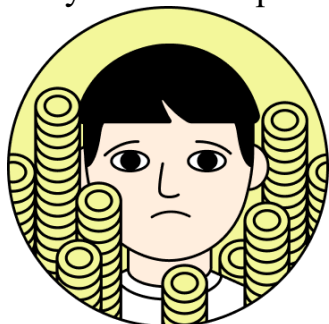
Скорее всего, это главная причина постоянной нехватки денег и финансового стресса. Вот несколько психологических приемов, которые помогут воздержаться от нерациональных покупок и расходов:

1. Если хочется потратить деньги, спросите себя, не приведет ли это к ухудшению финансового состояния – например, не потребуются ли ради этого влезть в долги.

2. Если это не поможет взять себя в руки, вспомните о том, что человек быстро привыкает ко всему хорошему. Особенно быстро перестают приносить радость материальные покупки.

3. В качестве крайней меры разрешите себе купить эту вещь, но не сразу, а спустя два-четыре дня. За это время она может вам разонравиться.

О том, как покупать и тратить осознанно, в бесплатном курсе про личные финансы есть отдельный урок. В нем рассказываем, как баловать себя покупками и беречь деньги.



Как снизить стресс, если страшно тратить деньги

Если страшно тратить деньги, когда они есть и вам вовсе не нужно экономить, важно постепенно давать себе больше финансовой свободы. Вот как это сделать.

Составьте список того, что давно хотелось купить, но всегда было жалко денег. Это может быть что угодно: дорогая колбаса, красивая пижама, образовательный курс. Попробуйте раз в месяц покупать себе что-то из списка.

Выделите психологически приемлемую сумму на месяц или неделю, которую вы можете тратить на спонтанные покупки. Лимит не даст вам опустошить свой счет, но вы все равно получите удовольствие.

Понаблюдайте за своими реакциями: что вы чувствуете, совершая такие необязательные покупки? Наверняка тревогу. А что еще? И насколько серьезно такие траты отражаются на вашем бюджете? Наносят ли они ему серьезный ущерб? Или вам все равно удастся откладывать?

Попробуйте определить источник страха. Точно сформулируйте, чего именно вы боитесь: каких обстоятельств, ситуации, последствий. А затем сделайте небольшое упражнение. Оно поможет снизить интенсивность страха остаться без денег. И финансовый стресс станет понемногу отступать.

Разберем на примере. Представьте, что вы боитесь увольнения – накопления начнут заканчиваться, а работу вы быстро найти не сможете. В этом случае важно понять, под влиянием каких обстоятельств этот страх у вас появился. Допустим: когда вы учились в школе, отец потерял работу из-за закрытия предприятия и не мог найти новую несколько лет. Он подрабатывал где только мог – но семье все равно не хватало даже на еду.

Теперь оцените, насколько вероятно, что эти обстоятельства повторятся в вашей жизни. К примеру, вы работаете в госкомпании, все более или менее тихо и стабильно, увольнений не ожидается. Вы на неплохом счету, начальник вас любит. Скорее всего, в ближайшее время с вами не произойдет того же, что случилось с отцом.

Что делать, если ничего не помогает

Если ни один из описанных выше способов самопомощи не помогает, а мысли о деньгах становятся все более навязчивыми – не отпускают ни на минуту, мешают спать ночью и нормально функционировать в течение дня, снижают настроение и лишают сил, – стоит обратиться за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту, психиатру. Напоминаем, это можно сделать по полису ОМС.

ЗАДАНИЕ 1

Оцените финансовое положение

Чтобы разобраться, насколько стабильна ваша финансовая ситуация, как можно подробнее ответьте на эти вопросы:

1. Насколько стабильны ваша работа и доход от нее? Возможные варианты: работы и дохода от нее нет; работа есть и зарплату стабильно выплачивают; работа есть, но заработок нестабильный, потому что это фриланс.

2. Какой доход, кроме зарплаты на основной работе, вы получаете? Например, подработки, доход от сдачи квартиры в аренду, другие виды пассивного дохода.

3. Насколько хватает обычного ежемесячного дохода? Возможные варианты: только на базовые потребности вроде еды и жилья; на все самое нужное, включая одежду, но впритык; на все и получается откладывать.

4. Какие важные траты пока не вписываются в ваш доход? Например, страхование здоровья, покупка квартиры.

5. Что насчет долгов – по кредитам, кредитной карте, займов у друзей? Если такие есть, насколько затруднительно их отдавать? Как сильно они вас беспокоят?

6. Что насчет накоплений? Если есть финансовая подушка, то на сколько ее хватит?

Чем подробнее вы ответите на вопросы, тем лучше поймете, какие ресурсы у вас есть на случай, если попадете в сложную финансовую ситуацию. Это поможет чувствовать себя более уверенно и защищенно.

А еще вы сможете точнее сформулировать финансовые страхи. Например, внезапно осознаете, что больше всего вас тревожит один источник дохода. Или долги, из которых никак не удастся выбраться. Понимание ключевой проблемы делает ситуацию более понятной и контролируемой, помогает выстроить план действий и снизить стресс.

ЗАДАНИЕ 2

Представьте худший сценарий

Попробуйте в мельчайших деталях представить, чего вы больше всего боитесь. Это поможет пережить страх и понять, что у вас хватит внутренних ресурсов, чтобы справиться со всем произошедшим.

Запомнить

1. Финансовый стресс возникает, когда мы начинаем тревожиться о деньгах: о том, что их не хватает или в какой-то момент может не хватить на самое необходимое.

2. Чем больше мы волнуемся из-за денег и чем хуже финансовая ситуация в действительности, тем сильнее и опаснее стресс.

3. Особенно уязвимы перед финансовым стрессом люди с опытом бедности в детстве или во взрослом возрасте. Это называется финансовой травмой. Из-за нее люди тревожатся особенно сильно, даже если с деньгами все в порядке.

4. Бороться с финансовым стрессом можно с помощью базовых практик релаксации и повышения стрессоустойчивости, вырабатывая у себя полезные финансовые привычки и укрепляя субъективное ощущение финансовой безопасности.

Что дальше

В следующем уроке поговорим о когнитивных искажениях – ошибках мышления. Расскажем, какие ошибки усиливают стресс, откуда они берутся, как их у себя обнаружить и исправить.

УРОК 8. ПОБЕЖДАЕМ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ



Мы часто испытываем стресс из-за того, что неверно оцениваем происходящее. В этом виноваты когнитивные искажения. Хотя они свойственны каждому, мало кто знает об их существовании. В этом уроке мы рассказываем, как обнаруживать у себя когнитивные искажения и как с ними бороться.

Что вы узнаете

1. Что такое когнитивные искажения и как они связаны со стрессом.
2. Какие когнитивные искажения усиливают стресс.
3. Как обнаружить у себя когнитивные искажения и избавиться от них.

Представьте, что вы влюблены. Вы долго набирались смелости, никак не могли признаться в чувствах, а когда решились – получили отказ. Вам больно, а в голове постоянно крутится старая мысль: «меня невозможно

искренне полюбить, мне суждено прожить жизнь в одиночестве». А теперь этому есть подтверждение.

При этом вам и в голову не приходит, что мозг вас обманул. Отказ вовсе не означает, что вы никогда не сможете построить близких отношений. Это лишь единичный случай, из которого мозг мгновенно сделал далеко идущие выводы, погрузив вас в тоску.

В этом уроке расскажем, почему мозг периодически делает подобные выводы, откуда берутся ошибки мышления и как от них избавиться.

Что такое когнитивные искажения и как они связаны со стрессом

Когнитивные искажения – свойственные мозгу ошибки мышления. Они заставляют нас неверно оценивать происходящее, а это приводит к неудачным решениям и лишним переживаниям.

Ученые считают, что когнитивные искажения свойственны каждому (сайт доступен с VPN). Так мозг экономит ресурсы. Он постоянно решает множество задач – и некоторые из них жизненно важны. На это уходит огромное количество ресурсов: в одиночку мозг потребляет до 20% энергии, которую затрачивает весь организм в течение дня.

Неудивительно, что при решении не жизненно важных задач мозг старается экономить силы. А когнитивные искажения – по сути, готовые формулы вроде «я всегда» или «он никогда». Они помогают быстрее обрабатывать поступающую информацию, делать из нее выводы и принимать решения о том, как лучше всего поступить дальше.

Мозг не предполагает, что решения и выводы могут быть неправильными: ведь в прошлом у нас была сложная жизненная ситуация, с которой помогло справиться именно это когнитивное искажение. Так мы и попадаем в ловушку.

Для душевного равновесия особенно опасны когнитивные искажения, вызывающие у человека негативные мысли о себе и мире. Они снижают настроение, самооценку, заставляют поверить, что в будущем его не ждет ничего хорошего. Это приводит к дистрессу, который может со временем негативно сказаться на здоровье. Исследования показывают прямую связь между большим количеством негативных искажений и повышенным риском развития депрессии и тревожного расстройства.

Некоторые люди сильнее других могут быть подвержены когнитивным искажениям из-за неблагоприятных жизненных событий – особенно продолжительных, травмирующих, произошедших в детстве.

Причем бороться с когнитивными искажениями иногда не помогает даже высокий интеллект. Один эксперимент показал, что студенты с самым высоким IQ подвержены когнитивным искажениям больше остальных. По всей видимости, чем умнее и самоувереннее человек, тем убедительнее он обосновывает собственные заблуждения.

7 когнитивных искажений, которые усиливают стресс

Психологи начали изучать когнитивные искажения и их влияние на уровень стресса с конца 1970-х годов. Ключевую роль в этом сыграли американские психотерапевты Аарон Бек и Дэвид Бернс.

Работая с пациентами, страдающими депрессией и тревожными расстройствами, Бек обнаружил, что многим из них свойственны устойчивые и нелогичные паттерны мышления. Например, некоторые из них винили себя в абсолютно любых бедах, а другие считали, что вызывают у окружающих исключительно ненависть и злобу. Бек предположил, что эти убеждения могут быть причиной мучающих пациентов симптомов. А значит, если исправить мышление, их психическое состояние постепенно стабилизируется.

Так появилась когнитивно-поведенческая терапия – направление в психотерапии, имеющее на сегодняшний день больше всего научно обоснованных доказательств эффективности.

Последователь Бека Дэвид Бернс продолжил разрабатывать и упрощать методы борьбы с искажениями. Его самая известная работа – книга «Терапия беспокойства». Используя примеры своих пациентов, в книге он подробно рассказывает, как обнаружить, а потом обезвредить когнитивные искажения. Вот несколько искажений, с которыми вы наверняка сталкивались.



КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Персонализация

Склонность все принимать на свой счет, считать себя ответственными за любые события, которые происходят вокруг.

Катаясь на велосипеде, ребенок ушиб колено – его мать начинает винить себя за то, что разрешила ему сесть на велосипед, или даже за то, что вообще его купила.

Начальник сегодня особенно ворчлив – сотрудник думает, что это из-за него. Он в чем-то провинился или раздражает начальника самим фактом своего существования.



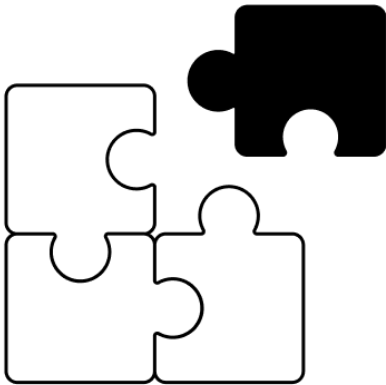
КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Катастрофизация

Склонность ожидать самого худшего в любой ситуации. Катастрофизация напрямую повышает уровень стресса, заставляет людей тревожиться больше необходимого.

Студент уверен, что не сдаст важный экзамен, хотя долго и упорно к нему готовился. А потом его отчислят из вуза, он не сможет найти никакую работу и буквально умрет от голода на улице.

Каждый раз, когда у человека болит голова, он начинает подозревать у себя рак мозга и экстренно записываться на МРТ. Хотя уже делал его месяц назад – и никаких патологий не выявили.



КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

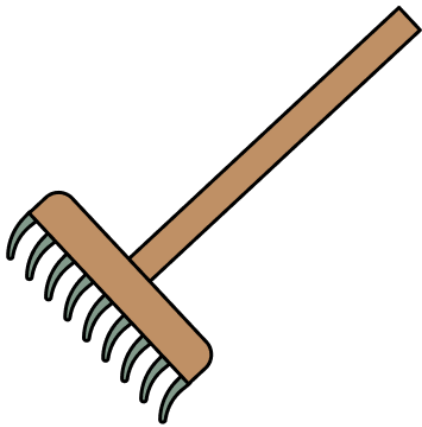
Черно-белое мышление

Во многих проявлениях похоже на перфекционизм. Это склонность считать, что, если что-то сделано не на 100%, это полный провал. Допустим, люди либо хороши, либо однозначно плохи, ситуация либо чудесна, либо чудовищна. Из-за этого когнитивного искажения люди не принимают во внимание огромное количество промежуточных вариантов. Например, что ситуация, в которой они находятся, может быть не идеальной, но достаточно хорошей.

Обычно черно-белое мышление приводит к совершенно нереалистичным стандартам для себя и окружающих. Это негативно сказывается на жизни и отношениях, лишает мотивации.

Мужчина был в отличных отношениях с коллегой и считал ее замечательным человеком, пока она без спроса не съела его конфету. Теперь он еле переносит ее присутствие.

Уверенность в том, что если до 30 лет у мужчины еще нет миллиона долларов, то он безнадежный неудачник.



КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Сверхгенерализация

Склонность делать максимально общие и крайне негативные выводы на основе одного неприятного случая или неудачи.

Идеи начальника отдела не включили в план проекта. Он думает: «Ну все, теперь меня ни при каких условиях не повысят. Почему я такой тупой? Почему мне в голову ни разу не пришла классная мысль?»

Женщина уже сильно опаздывает на работу – и тут застревает во внезапной пробке из-за аварии. «Мне никогда и ни в чем не везет!» – думает она.

У девушки утром подгорела яичница, и теперь она уверена, что вообще не способна приготовить себе завтрак.



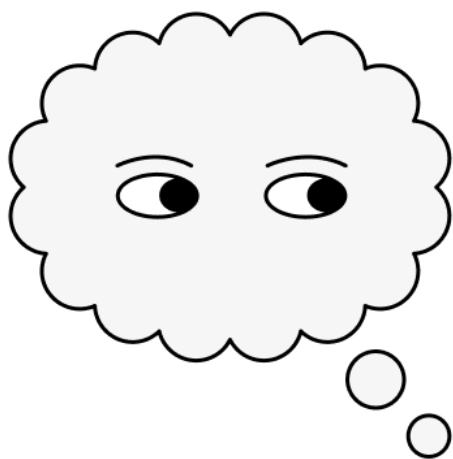
КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Негативный фильтр

Склонность концентрироваться на плохом, а все хорошее считать неважным или незначительным.

Начальник похвалил сотрудника за отличный отчет и несколько раз повторил, какой он ценный и незаменимый. А потом сделал одно – не очень важное – замечание. У сотрудника настроение тут же стало неисправимо плохим, и он до конца дня думал только об этом проклятом критическом замечании.

Семья провела отличный день в парке – но под конец попала под дождь. Когда кого-то из ее членов спрашивают об этом дне, они отвечают, что день был так себе: они же в итоге промокли до нитки.



КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Чтение мыслей

Склонность считать, что вы знаете или догадываетесь, о чем думают другие. При этом у вас нет никаких реальных подтверждений, что ваши выводы верны. Они основываются исключительно на вашей интуиции.

Человек позвал друзей в гости. И один из них не пришел. Приглашающий тут же сделал вывод, что этот его друг хочет прекратить отношения. Хотя в действительности тому пришлось экстренно везти вскопавшую кактус кошку к ветеринару.

Муж мало говорил сегодня за ужином, и теперь жена не сомневается, что он начал терять к ней интерес. Хотя на самом деле он просто вымотался на работе.



КОГНИТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Эмоциональное обоснование

Склонность считать свои чувства точным детектором ситуации. Если мы злимся – значит, человек нас сознательно обидел. Если чувствуем себя виноватыми – значит, и правда натворили что-то плохое.

Девушку весь день мучит чувство вины, потому что она грубо ответила коллеге в мессенджере. Хотя коллега не посчитала ответ невежливым и вообще забыла о нем, как только прочитала.

Мужчина злится, потому что ему кажется, что родные сознательно пренебрегают его интересами. Но на самом деле он просто никогда не говорил им о своих желаниях и потребностях.

Как обнаружить у себя когнитивные искажения и избавиться от них

Люди часто не подозревают о когнитивных искажениях, которые мешают им радоваться жизни, портят отношения с окружающими, не дают решать проблемы и даже представляют угрозу здоровью.

Дело в том, что обычно когнитивные искажения проявляются в виде автоматических мыслей: случается событие – мозг быстро дает оценку. Если мысль положительная, мы испытываем позитивную эмоцию – радость или удовлетворение. А если мысль негативная – именно такие производят в нашей голове когнитивные искажения, описанные Бернсом, – настроение ухудшается, запускается стрессовая реакция.

Люди часто не успевают отследить автоматическую мысль, но эмоция обычно очевидна.

Скажем, кто-то грубо толкнул вас на улице – это событие. Если вам свойственна персонализация или склонность к обвинению других, у вас может возникнуть мысль, что это сделали нарочно. Мысль вызывает у вас закономерные эмоции: гнев. И все – уровень стресса растет, настроение портится, день идет коту под хвост. Поэтому первое, что нужно сделать, – научиться отслеживать автоматические мысли. Вот как это сделать:

1. Выберите неприятное событие, которое вы никак не можете выбросить из головы.

2. Постарайтесь вспомнить, о чем вы думали в тот момент, когда оно происходило.

3. Зафиксируйте эмоцию, которую у вас вызвала эта мысль, и действие, которое вы в итоге совершили.

Вот что может получиться.

Отслеживаем автоматические мысли

Событие	Мысль	Эмоция	Действие
Кто-то так сильно толкнул меня на улице, что чуть с ног не сбил	Вспомнил, как в детстве меня во дворе постоянно толкали дети постарше. Наверняка и этот урод специально это сделал, чтобы я упал на лед и сломал ногу!	Гнев, ярость, злость, желание отомстить	Обматерил этого урода

Со временем у вас накопится несколько таких записей. Тогда вы сможете обнаружить закономерности в своих мыслях. Они и подскажут, к каким когнитивным искажениям вы склонны.

Теперь разберем три ситуации и попробуем найти закономерности.

Ищем закономерности в автоматических мыслях

Событие	Мысль	Эмоция	Действие
В час ночи котенок съел маленький кусочек картонной коробки	Он умрет! Его надо немедленно спасать	Страх, переходящий в панику	Хватаю котенка и мчу с ним на такси в дорожную ветеринарную клинику. Там ему делают кучу анализов и исследований за бешеные деньги. Пытаюсь уговорить врачей немедленно сделать коту операцию

Событие	Мысль	Эмоция	Действие
Уже 30 минут не могу дозвониться до 13-летней дочери	С ней произошло что-то плохое. Ее убили, похитили, она попала под трамвай	Мучительная тревога, не дающая расслабиться ни на секунду	Звоню всем друзьям дочери, которых знаю, их родителям, ее учителям, директору школы, требую от мужа, чтобы он немедленно уходил с работы и отправлялся на поиски дочери
Нигде не могу найти паспорт	Наверняка его вытащили мошенники, когда я ехала в метро. И теперь они оформляют миллионные кредиты на мое имя	Ледящий ужас	Бегу в полицию писать заявление о том, что у меня украли паспорт

Когда вы заполните таблицу, попробуйте вспомнить, что произошло дальше: случилось ли то, чего вы боялись? Или все оказалось не так страшно? Мозг склонен всегда ожидать худшего, и потому автоматические мысли нередко страшнее реальности. В тревожных ситуациях это усиливает беспокойство, а вместе с ним и уровень стресса.

Чтобы освободиться от катастрофических мыслей, нужно подвергнуть их критическому анализу. Для этого стоит задать к цепочке «событие → мысль → эмоция → действие» два вопроса:

1. Насколько рациональна и объективна мысль? Есть ли что-то, что это доказывает?

2. Эта мысль отражает факты или мнение?

Меняем автоматические мысли

Событие	Я опять допустил ошибку на работе
Мысль	Теперь меня наверняка уволят. Я вряд ли смогу найти другую работу. Не смогу оплачивать квартиру, меня из нее просто выселят на улицу
Эмоция	Паника
Действие	Какие еще действия! Меня трясет, в голове туман. Я даже со стула встать не могу
Оценка автоматической мысли	С одной стороны, людей иногда увольняют за ошибки. А я сделал за последнее время уже несколько. И начальник, кажется, специально со мной весь день не разговаривает. Точно злится.
	Но с другой стороны, я раньше уже совершал похожие ошибки. И мои коллеги совершали. Но пока никого не уволили. Начальник только отчитывал при всех, было

	неприятно. А сегодня он, кажется, очень занят. Эти аргументы кажутся более убедительными
Переформулированная мысль	Скорее всего, меня снова отругают при всех, как в прошлый раз. Может быть, премию по итогам квартала уменьшат или я ее вообще не получу. Но без работы я не останусь
Новая эмоция	Уже не так страшно

Если вам сложно определить, какие доказательства более рациональны – в пользу мысли или против нее, – воспользуйтесь простым правилом:

Доводы, основанные на фактах, обычно реалистичны, а доводы, основанные на мнении, чувствах, догадках и ощущениях, иррациональны и с большей вероятностью неверно отражают ситуацию.

Чем отличаются мнения от фактов

Мнения	Факты
Я неудачник	Я отказал другу в помощи
Я уродливее, чем она	Я кричал на своего ребенка
Я отстой во всем	Он сказал мне несколько обидных вещей
Я ничего не могу сделать правильно	Я ниже ростом, чем он
Она не заботилась о моих чувствах	У меня избыточный вес для моего роста
Это будет абсолютная катастрофа	Меня похвалил руководитель
Я плохой человек	Я провалил экзамен
Я не нравлюсь людям	Коллеги поблагодарили меня за помощь

ЗАДАНИЕ 1

Какие когнитивные искажения вы за собой замечаете

Посмотрите на список когнитивных искажений из урока:

1. Персонализация.
2. Катастрофизация.
3. Черно-белое мышление.
4. Сверхгенерализация.
5. Негативный фильтр.
6. Чтение мыслей.
7. Эмоциональное обоснование.

Попробуйте вспомнить, какие вы замечали у себя. Опишите, как они влияют на вашу жизнь, на ваше видение себя и ситуации, к каким последствиям это приводит.

ЗАДАНИЕ 2

Отыщите автоматические мысли

Чтобы уменьшить влияние когнитивных искажений, следует разобраться, какие ситуации и мысли с ними связаны. Упражнение поможет отследить когнитивные искажения, которые вам свойственны. Вот как его выполнить.

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре колонки: «Ситуация», «Мысль», «Эмоция», «Действие». Это можно делать в конце дня.

Ситуация. Опишите событие, которое вызвало неприятные эмоции.

Мысль. Попробуйте вспомнить мысль, которая возникла, когда произошло событие. Подумайте, как вы оценили это событие. С непривычки это будет непросто, но не сдавайтесь. Постарайтесь вспомнить все, что происходило с вами в тот момент: образы и воспоминания, которые мелькали в голове, ощущения в теле. Так вам будет проще понять, что именно вы тогда подумали. Запишите эту мысль.

Эмоция. Зафиксируйте, что вы почувствовали, подумав эту мысль.

Действие. Запишите, что вы сделали под влиянием эмоции. Если вы ничего не сделали, оставьте поле пустым – так бывает.

Отслеживаем автоматические мысли

Событие	Мысль	Эмоция	Действие
Кто-то так сильно толкнул меня на улице, что чуть с ног не сбил	Вспомнил, как в детстве меня во дворе постоянно толкали дети постарше. Наверняка и этот урод специально это сделал, чтобы я упал на лед и сломал ногу!	Гнев, ярость, злость, желание отомстить	Обматерил этого урода

ЗАДАНИЕ 3

Оцените рациональность мыслей

Поработайте с одной мыслью из наблюдаемых ситуаций или со всеми мыслями, которые обнаружили во время анализа. Оцените рациональность мыслей и переформулируйте их с помощью двух вопросов:

1. Насколько рациональна и объективна мысль? Есть ли что-то, что это доказывает?

2. Эта мысль отражает факты или мнение?

Если убедитесь, что мысль была иррациональной и неверно отражала ситуацию, замените ее более адекватной.

Меняем автоматические мысли

Событие	Я опять допустил ошибку на работе
Мысль	Теперь меня наверняка уволят. Я вряд ли смогу найти другую работу. Не смогу оплачивать квартиру, меня из нее просто выселят на улицу
Эмоция	Паника
Действие	Какие еще действия! Меня трясет, в голове туман. Я даже со стула встать не могу
Оценка автоматической мысли	С одной стороны, людей иногда увольняют за ошибки. А я сделал за последнее время уже несколько. И начальник, кажется, специально со мной весь день не разговаривает. Точно злится.

	Но с другой стороны, я раньше уже совершал похожие ошибки. И мои коллеги совершали. Но пока никого не уволили. Начальник только отчитывал при всех, было неприятно. А сегодня он, кажется, очень занят. Эти аргументы кажутся более убедительными
Переформулированная мысль	Скорее всего, меня снова отругают при всех, как в прошлый раз. Может быть, премию по итогам квартала уменьшат или я ее вообще не получу. Но без работы я не останусь
Новая эмоция	Уже не так страшно

Запомнить

1. Когнитивные искажения – ошибки мышления, свойственные каждому. Это естественное следствие работы мозга: с помощью когнитивных искажений он пытается сэкономить время и ресурсы.

2. Иногда когнитивные искажения вызывают у нас мысли и эмоции, не отражающие реального положения дел, путают и мешают жить.

3. Особую проблему представляют когнитивные искажения, заставляющие негативно воспринимать себя и окружающий мир. Из-за этого мы часто переживаем на пустом месте, усиливаются тревога и депрессивные мысли.

4. Чтобы обнаружить у себя когнитивные искажения, нужно выработать привычку отслеживать негативные автоматические мысли – те, что появляются в голове под влиянием когнитивных искажений. И вместо того, чтобы слепо им верить, – подвергать их критическому анализу.

Что дальше

Выявление когнитивных искажений – это лишь один из способов нейтрализовать негативные мысли. Есть и другие. В следующем уроке мы расскажем о письменных практиках и научим подбирать их под задачу.

УРОК 9. СНИЖАЕМ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ ПИСЬМА



Чтобы почувствовать себя лучше, достаточно блокнота и ручки. Или телефона с заметками. В этом уроке расскажем, что и как писать, чтобы меньше беспокоиться и больше радоваться своим достижениям.

Что вы узнаете

1. Чем полезны письменные практики.
2. Какие письменные практики наиболее эффективны.
3. Как использовать письменные практики, чтобы снизить стресс и улучшить настроение.

Возможно, когда-то вы вели дневник, подробно описывая переживания, а потом забросили, потому что нет времени, лень и, вообще, это по-детски. А может, набирали гневное сообщение коллегам или бывшим, а когда заканчивали – стирали, потому что стало легче.

Можно сказать, что в обоих случаях вы занимались письменными практиками. Это упражнения, которые помогают бороться со стрессом и полезны для психики. В этом уроке расскажем, почему письмо так целительно и как его практиковать.

Чем полезны письменные практики

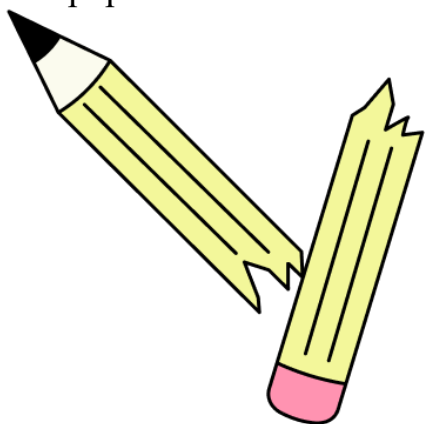
Ученые начали исследовать письменные практики относительно недавно, но данных уже достаточно, чтобы уверенно заявить: записывать свои мысли и чувства, а не просто события из жизни, полезно для ментального, да и физического здоровья.

Главные выводы исследователей такие. Письменные практики способны улучшить состояние при депрессии и других ментальных расстройствах, снижают уровни кортизола и стресса. Возможно, поэтому ведение дневника перед сном помогает быстрее уснуть при бессоннице. Еще письменные практики могут благотворно влиять на память, питание и даже артериальное давление.

Пока точно неизвестно, почему письменные практики улучшают ментальное здоровье, но есть несколько предположений. Например, описание негативных переживаний препятствует подавлению эмоций. При этом письмо придает смысл травматичному опыту и помогает интегрировать его в нарратив человека о самом себе, своей жизни.

Если же вы описываете не травмы или стрессовые события, работает другой механизм – изменение мышления. Например, дневник достижений помогает замечать свои успехи и радоваться им, особенно если раньше вы не придавали им значения. В отличие от самокритики, это полезно для здоровья.

Вот наиболее полезные из письменных практик на разные случаи жизни, от проработки психологических травм до повышения самооценки.



ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

Экспрессивное письмо

В свободной форме изложите свои переживания, связанные с любым неприятным происшествием.

С чем поможет. Минимизировать негативный эффект от болезненных событий из далекого и недавнего прошлого.

Как это работает. Экспрессивное письмо – самая исследованная практика. Более чем 200 экспериментов подтверждают, что она полезна для ментального здоровья. Среди выводов: такая практика снижает уровень

кортизола, уменьшает тревожность, депрессию и стресс, улучшает качество сна и помогает восстанавливаться при посттравматическим стрессовом расстройстве.

В одном из экспериментов добровольцы с депрессией каждый день описывали травмирующие события, которые произошли с ними в прошлом. Они практиковали экспрессивное письмо – писали в свободной форме с акцентом на эмоции. Участники другой группы писали о нейтральных событиях. Обе группы в течение трех дней посвящали письму 20 минут в день.

К концу эксперимента депрессивные симптомы в группе экспрессивного письма стали гораздо менее выраженными, а в контрольной группе не изменились. Через месяц ученые снова измерили депрессию добровольцев – эффект сохранился.

Ученые даже ввели новый термин – эффект Бриджит Джонс. Это отсылка к героине фильмов и книги «Дневники Бриджит Джонс», которая постоянно ведет очень эмоциональный дневник о своей жизни.

Как практиковать. Все просто:

1. Выберите травматичное или просто стрессовое событие из прошлого. Если прошлое недавнее, а событие экстремально травматичное – например, смерть близких, – лучше подождать месяц-два, прежде чем о нем писать.

2. Подробно опишите событие в свободной форме, но с акцентом на эмоции, описывая их как можно более подробно. Дайте себе возможность переживать и фиксируйте то, что чувствуете, на бумаге. Хронология, факты – все это не так важно, как ваши чувства.

3. Посвятите описанию достаточно времени – от 20 минут в день.

4. Не редактируйте написанное, сфокусируйтесь на переживаниях.

5. Практикуйтесь. В большинстве исследований участники практиковались с определенной регулярностью. Но это не значит, что письмо нужно практиковать каждый день. Возможно, комфортнее практиковать экспрессивное письмо один-два раза в неделю или после стрессовых событий. Вы можете описывать разные травматичные события или писать про одно и то же, если чувствуете потребность.

Будьте осторожны с практиками

Если у вас есть ментальные расстройства, особенно ПТСР, после изложения травматичного события может стать хуже. В этом случае стоит обсудить экспрессивное письмо с психиатром или психотерапевтом и заручиться их поддержкой



ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

Письмо гнева и ярости

Напишите о своих чувствах тому, на кого злитесь или обижаетесь, но не отправляйте письмо.

С чем поможет. Выразить и переработать негативные эмоции так, чтобы они не разрушали ни вас, ни ваши отношения с близкими и коллегами.

Как это работает. Многие подавляют гнев, чтобы не испортить отношения с окружающими, особенно если злость слишком интенсивная. Но исследования показывают: попытки подавить гнев вредят психическому здоровью и могут привести к депрессии.

Так что злость лучше не подавлять, а проживать и выражать. Возможно, вы сразу представили комнаты ярости, где можно бить посуду и крушить вещи. Выглядит эффектно, но ученые выяснили: это только усиливает злость, а не успокаивает. Вместо этого можно выразить злость на бумаге. Облечение гнева в слова помогает избавиться от этой эмоции или как минимум сделать ее менее интенсивной и безопасной для вас и окружающих.

Как практиковать. Когда злитесь и понимаете, что успокоиться не получается, есть угроза сорваться и испортить отношения, достаньте лист бумаги и ручку и начните писать:

1. Представьте, что вы пишете человеку, на которого злитесь.
2. Начните письмо с имени адресата – так ваше послание станет более персонализированным.
3. Напишите, что хотели бы сказать этому человеку. Уделите особое внимание эмоциям, а не фактам: больше синонимов, больше прилагательных, чтобы выразить оттенки чувств. Можно даже придумать новые слова, чтобы точнее обозначить свои переживания.
4. Ничего не редактируйте. И не заботьтесь о красоте слога. Как и в случае экспрессивного письма, литературный дар здесь не нужен, зато нужен фокус на чувствах, внимание к ним.
5. Отложите письмо и отдохните.
6. Через пару часов перечитайте письмо.
7. Подумайте, изменились ли ваши чувства, хочется ли еще высказать претензии адресату. Если нет – можно смело выкинуть или порвать письмо и заняться другими делами.

8. Если вам все еще горько и больно, а желание поделиться этим с адресатом письма не исчезло, напишите более спокойное письмо, а затем отправьте его. И попробуйте другие способы снижения стресса, которые мы рекомендовали в прошлых уроках, например медитацию или дыхательные упражнения.



ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

Дневник достижений

Регулярно записывайте достижения в дневник.

С чем поможет. Больше уважать и любить себя, замечать свои успехи, не обесценивать и не забывать их. В конечном счете – повысить самооценку и победить синдром самозванца.

Как это работает. Многие не чувствуют, что заслуживают любви и уважения. Им все время кажется, что они недостаточно хороши, и страшно, что другие вскоре это обнаружат. Они обращают внимание только на свои недостатки, а хорошее в себе не замечают.

Такое часто происходит из-за негативного детского опыта – например, когда излишне требовательные родители критикуют ребенка за плохую оценку в школе. А успехи не отмечают, иначе он «расслабится» и станет плохо учиться. Чтобы преодолеть последствия такого опыта, нужно стать поддерживающим, принимающим родителем самому себе.

Дневник достижений помогает зафиксировать все на бумаге. Перечитывая достижения, человек напоминает себе, что с ним все в порядке, он достоин хорошего отношения со стороны как окружающих, так и себя самого. А критик в голове – всего лишь вредная привычка мышления.

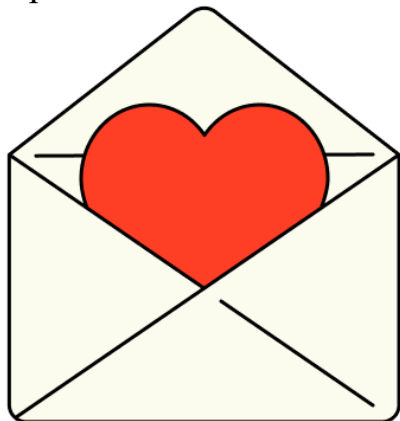
Как практиковать. Заведите дневник. Лучше всего не электронный, а бумажный. Выберите, который нравится и в котором удобно писать. Красота и комфорт важны для мотивации. Дальше порядок такой:

1. Замечайте свои успехи. Допустим, повышение на работе – очевидный успех. Но записывать в дневник достижений нужно и не такие масштабные события. Например, если вы приготовили вкусный завтрак или встали с постели вовремя – иногда и это достижение. При этом важно сравнивать себя не с другими, а с собой.

2. Не обесценивайте свои достижения. Человек, который не привык видеть то, что ему удастся, обычно склонен еще и преуменьшать свои успехи. Чтобы этого не происходило, следует выписывать то, за что хвалят другие. А

еще записывать то, что было сложно, но получилось, сколь бы незначительным оно ни казалось.

3. Перечитывайте дневник. Люди часто забывают о сделанном, и это хороший способ освежить память.



ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

Письмо друга

Говорите с собой как с человеком, которого любите и которому искренне сочувствуете, – в письменной форме.

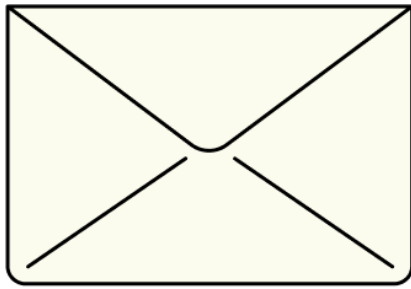
С чем поможет. Развить доброжелательное, сопереживающее отношение к самому себе, победить самокритику и перфекционизм.

Как это работает. Профессор Техасского университета в Остине Кристин Нефф провела несколько десятков исследований и выяснила: доброжелательное, сострадательное отношение к себе делает нас увереннее и счастливее, уменьшает тревогу, депрессию и стресс, снижает риск развития посттравматического стрессового расстройства.

Нефф называла такое отношение самосостраданием. По сути, это противоположность самокритике и перфекционизму, обесцениванию своих переживаний. Чтобы взрастить в себе самосострадание, Кристин Нефф рекомендует ряд практик. Письмо друга – в их числе.

Как практиковать. Обычно мы гораздо менее строги к окружающим, чем к самим себе. По замыслу исследовательницы, письмо друга учит относиться к себе так, как мы сами относимся к другим людям. Вот как его практиковать:

1. Возьмите два листа бумаги и ручку.
2. На первом листе запишите все, что заставляет вас чувствовать стыд, не любить себя, критиковать.
3. На втором листе напишите ответ от лица друга – того, кто хорошо знает вас и полностью поддерживает. Стоит буквально представить, что вы отвечаете тому, кого любите, на письмо о его сомнениях и тревогах.
4. Отложите на некоторое время оба листка.
5. Перечитайте письма. Постарайтесь прочувствовать все то, что написали от лица друга.



ПИСЬМЕННАЯ ПРАКТИКА

Прощальное письмо

Напишите письмо, обращаясь к человеку, которого больше нет рядом. Отправлять его не нужно.

С чем поможет. Отпустить того, кого нет рядом и чье отсутствие причиняет боль. Это может быть как человек, который умер, так и тот, с кем просто прекратились отношения.

Как это работает. Многие проблемы возникают, когда человек эмоционально не отпустил закончившиеся отношения. Это сложно пережить, когда человек, с которым нужно попрощаться, не рядом.

Прощальное письмо – метод, который советует датский психотерапевт, автор книги «Близко к сердцу» Илсе Санд. Оно как бы возвращает человека в нашу жизнь, чтобы мы осознали его пропажу, выразили все связанные с отношениями чувства, прожили горе и достигли стадии принятия. Иначе говоря, наконец-то сказали «до свидания».

Как практиковать. Порядок такой:

1. Возьмите лист бумаги и ручку.
2. Начните с личного обращения к человеку, например «Дорогой Саша».
3. Пишите так, будто собираетесь отправить письмо адресату. Если это сложно, поразмышляйте:
 - Что вы теряете, прощаясь с этим человеком навсегда?
 - За что вы благодарны этому человеку?
 - Чего вам будет не хватать без отношений с этим человеком?
 - Что в ваших отношениях было не так? От чего вы рады избавиться?
 - Что бы вам хотелось услышать от адресата, если бы он мог ответить?
 - Чего вы желаете этому человеку?
4. Прочитайте письмо вслух – сначала себе, а потом кому-то другому, но не адресату. Это может быть психотерапевт или друг, главное – чтобы у вас не было сомнений в конфиденциальности беседы. Наличие слушателя усилит эмоции, которые вы испытываете.
5. Не отправляйте письмо. Если отправить все же хочется, попробуйте написать другое – сфокусировавшись не на своих эмоциях, а на том, что действительно стоит услышать другому человеку.

Как получить максимум пользы от письменных практик

Вот еще несколько рекомендаций, которые помогут получить максимум пользы от практики.

По возможности пишите от руки. Скорее всего, это принесет больше пользы, чем электронное письмо. Косвенное доказательство – влияние

бумажных и набранных на компьютере конспектов на успеваемость. Эксперименты показывают: студенты, которые пишут от руки, лучше отвечают на вопросы по лекции и лучше помнят услышанное – как через сутки, так и через шесть недель. Это объясняется тем, что во время письма мозг активнее.

Попробуйте вести блог. Хотя этот совет и противоречит первому, обратить на него внимание все же стоит. Тем, кто ненавидит писать от руки или с трудом садится за практику, блог даст те же преимущества, что и экспрессивное письмо, если рассказывать в нем о стрессе. Правда, важно учитывать риски. Если хотите поделиться чем-то откровенным, не забывайте о настройках приватности.

Совмещайте разные практики. Вы можете выбрать несколько разных методов и использовать их параллельно – например, раз в неделю писать экспрессивное письмо и каждый день заполнять дневник достижений. Главное – выбрать комфортный режим.

Пишите о чувствах, но не забывайте и о мыслях. Исследование американских ученых показало: акцент только на переживаниях не так эффективен, как сочетание его с осмыслением пережитого опыта.

Рисуйте в дневнике. Так вы быстрее измените свое мышление, научитесь думать по-другому, не так, как раньше. А еще справиться с эмоциями во время описания травматичных событий легче, если параллельно рисовать. Пабло Пикассо это знал. Он говорил, что рисование – это еще один способ ведения дневника.

Выключите внутреннего цензора. Письменные практики – не для обладателей литературного дара, а для всех, кто готов приложить усилия, чтобы решить свои проблемы. Не стоит бояться писать некрасиво, пытаться превратить дневник в шедевр – это только помешает достичь цели. Позвольте мыслям свободно течь, ничего не редактируйте и проживайте то, о чем пишете.

ЗАДАНИЕ

Попробуйте письменные практики в деле

Выберите любую практику из урока. Если четкого запроса нет, попробуйте дневник достижений – это универсальный вариант, чтобы попробовать письменные практики.

Пользуйтесь шкалой эмоционального состояния до и после практики. Посмотрите, что изменилось. Возможно, появились новые ощущения в теле, поменялось настроение или вы иначе посмотрели на ситуацию. Помните: для серьезных изменений следует практиковаться регулярно, одного раза недостаточно. Поэтому повторите выбранную практику хотя бы два-три раза либо попробуйте другую.

Запомнить

1. Письменные практики полезны и для ментального, и для физического здоровья. Они снижают уровень стресса, облегчают симптомы депрессии и тревожности.

2. Самая исследованная письменная практика – экспрессивное письмо. Это когда вы в свободной форме пишете о травматичном событии, много и подробно, с акцентом на эмоции. Практика помогает проработать травмы, снизить тревожность и депрессию.

3. Если вы злитесь, попробуйте письмо гнева и ярости. Буквально пишите человеку, который вас бесит, обо всем, что думаете и чувствуете. Но отправлять это не нужно – только выразить злость на бумаге.

4. Если вы привыкли обесценивать свои успехи, вам подойдет дневник достижений. Замечайте, что получается хорошо, за что вас хвалят, – и записывайте. Перечитывайте дневник, когда сомневаетесь в себе.

5. Если вы регулярно критикуете себя, попробуйте одну из практик самосострадания – письмо друга. Напишите ответы на свои тревоги и сомнения в себе от лица любящего и принимающего человека – и станет легче.

6. Лучше всего писать от руки и делать это регулярно, например два раза в неделю. Можно совмещать несколько письменных практик, рисовать в дополнение к письму, оформлять записи в виде списков или даже превратить их в блог.

Что дальше

В следующем уроке мы расскажем, как справляться со стрессовыми событиями, на которые невозможно повлиять. В этом помогает стоицизм – направление в античной философии, которое легко адаптировать под современные реалии. Стоицизм учит переносить трудности и меньше волноваться из-за того, что нам неподвластно.

УРОК 10. МЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ



Смотреть на проблему под разными углами, представлять худший сценарий и не переживать из-за того, что мы все равно не сможем изменить, — учимся справляться со стрессом у стоиков.

Что вы узнаете

1. Что такое стоицизм и как он связан со стрессом.
2. Как изменить свое отношение к жизненным трудностям.
3. Какие приемы философов-стоиков помогают меньше переживать.

Не волноваться из-за того, что мы не контролируем, и сосредоточиться на том, что можно изменить, — хорошая тактика при столкновении с жизненными трудностями. Например, в фильме «Шпионский мост» есть такая сцена: в разгар холодной войны адвокат навещает в берлинской тюрьме своего подзащитного, которого обвиняют в шпионаже в пользу СССР. «Скажу честно: вас хотят отправить на электрический стул. И вы совсем не

волнуетесь?» – удивляется адвокат. «А это поможет?» – невозмутимо отвечает обвиняемый и просит принести ему карандаш и бумагу для рисования, чтобы в тюрьме было не так скучно.

Подобной тактики придерживались еще античные философы – стоики. В этом уроке расскажем, как им удавалось держать себя в руках даже в самые сложные периоды жизни и чем учение стоиков полезно в борьбе со стрессом сегодня.

Что такое стоицизм и как он связан со стрессом

Стоицизм – это философское течение, которое появилось в Древней Греции примерно в четвертом веке до нашей эры. Основатель стоицизма – купец Зенон Китийский.

Однажды Зенон перевозил ценный груз с Кипра в Афины, который затонул при кораблекрушении. Купец хоть и спасся, но оказался без денег на чужбине. Такой жизненный поворот многих поверг бы в уныние, но Зенон не сдался. Он увлекся философией, познакомился с афинскими мыслителями и собрал собственный кружок для обсуждения самых разных вопросов. Со временем идеи Зенона Китийского и стали основой стоицизма.

Стоики рассуждали о многих вещах: устройстве Вселенной, смысле жизни, пороках и добродетелях. Но нас интересуют их воззрения, связанные со стрессом. Один из принципов стоицизма звучит так.

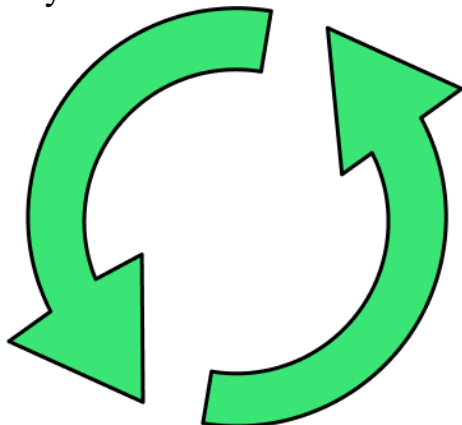
Даже в самых сложных ситуациях мы можем сохранять спокойствие, если изменим свое отношение к ним.

Проще говоря, мы можем сами выбирать, будем ли испытывать стресс и насколько сильным он окажется.

Но стоицизм – это вовсе не про пассивность и фатализм. Наоборот, стоики считали: если можно повлиять на ситуацию, нужно сделать все возможное и найти оптимальное решение проблемы. То есть, вместо того чтобы переживать, злиться или роптать на судьбу, можно спросить себя, как герой фильма «Шпионский мост»: «А это поможет?» – и подумать о том, что в этих обстоятельствах действительно поможет.

Какие приемы философов-стоиков помогают меньше переживать

Многие психологические приемы, помогающие справляться со стрессом, строятся на принципах стоиков. Вот чему мы можем у них поучиться.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Менять свое отношение к событиям

«Если вас раздражает некий предмет, виноват в этом не он сам, а ваше суждение о нем. И в ваших силах это суждение изменить», – писал римский император и стоик Марк Аврелий.

К примеру, на работе коллега отпустил едкое замечание по поводу результатов вашего труда. После этого у вас есть два варианта:

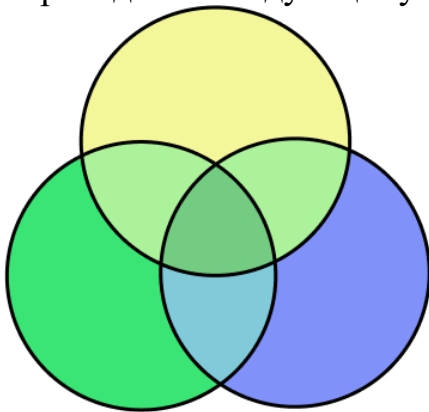
1. разозлиться или расстроиться из-за услышанного;
2. не дать негативным эмоциям вас захлестнуть, проигнорировать слова грубияна.

Конечно, стоик выберет второй вариант.

Но стоики вовсе не призывали подавлять эмоции, тем более что это может быть опасно: подавление гнева приводит к проблемам с сердцем и еще более сильному гневу. Бороться нужно именно с суждениями, которые приводят к сильным негативным эмоциям. Об этом мы рассказывали в уроке о когнитивных искажениях.

👉 **Как это использовать.** Применять этот принцип не так уж просто: часто эмоциональные реакции возникают настолько быстро, что вспомнить о постулатах стоиков не удастся. Тем не менее, почувствовав первый укол обиды и желание ответить, постарайтесь взять паузу. Оцените, действительно ли стоит реагировать и будет ли эта реакция полезной, – осознает ли оппонент свою неправоту или вы только потеряете время, вступив в бессмысленную перепалку. В общем, мы снова возвращаемся к вопросу: «А это поможет?»

Можно пойти дальше и спросить себя: «А что тогда поможет?» И так мы переходим к следующему приему стоиков.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Определять свою зону контроля

Одна из важных идей стоицизма – умение разделять вещи, поддающиеся нашему влиянию, и вещи, которые нам неподвластны. Например, в нашей зоне контроля – наши поступки и слова. Но мы не можем контролировать других людей, погоду, пробки на дорогах, курсы валют и многие другие вещи. Значит, и переживать из-за них бесполезно.

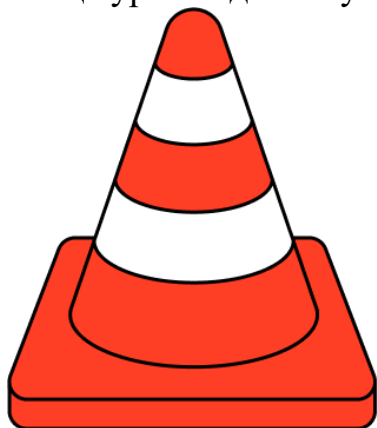
Античные стоики сравнивали человека в неподвластных ему обстоятельствах с привязанной к повозке собакой. Она может бежать рядом с повозкой и исследовать все, до чего позволяет дотянуться веревка, или сопротивляться, упираясь лапами в землю. Собака все равно окажется в пункте

назначения повозки, но в одном случае ее путь будет спокойным и приятным, а в другом – наполненным страданиями.

При этом стоики вовсе не считали, что нужно пассивно принимать судьбу. Наоборот, они искали вещи, которые поддаются контролю. И вместо сопротивления неизбежному направляли усилия на то, что можно изменить.

Например, спортсмен не может контролировать погоду в день выступления и уровень подготовки соперника, поэтому о них не стоит переживать. Но он может повлиять на свою физическую форму и сделать максимум, чтобы выступить хорошо.

👉 **Как это использовать.** Понимание, какие действия помогут избежать сложной ситуации, выйти из нее или хотя бы почувствовать себя лучше, сохраняет ментальное здоровье. Ощущение контроля и уверенность в своих силах снижают уровень стресса и повышают удовлетворенность жизнью. В конце урока одно из упражнений будет посвящено зоне контроля.



ПРИЕМ СТОИКОВ

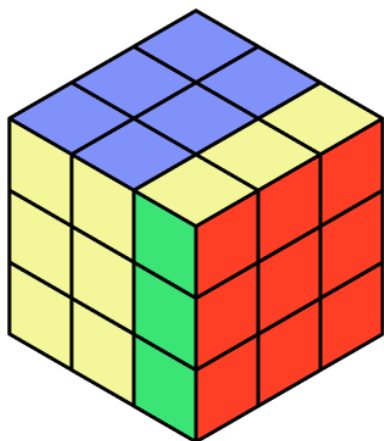
Воспринимать трудности как испытания

Тысячи лет назад стоики использовали прием, который сегодня называют рефреймингом. Он помогает смотреть на события под другим углом и таким образом переживать тяжелые события, испытывая меньше стресса.

Античные стоики воспринимали жизненные трудности как испытания от богов – не наказаниями за проступки, а своего рода тренировки. Это как у спортсменов, которым нужно постоянно соревноваться с более сильными соперниками и увеличивать нагрузки. В каждом испытании стоики видели шанс применить свою жизненную философию, развить способность к самопознанию, терпение, настойчивость.

👉 **Как это использовать.** Если вы попали в трудную ситуацию, постарайтесь представить себе, что это всего лишь испытание, которое нужно пройти.

Чтобы использовать этот прием, не обязательно верить в определенного бога или быть религиозным. Можно представить, что испытания посылает хоть Зевс с Олимпа, хоть судьба, хоть создатель квеста, который вы сейчас проходите. Например, профессор философии и современный стоик Уильям Ирвин советует думать об испытании от воображаемого отца, командира, учителя или тренера.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Смотреть на ситуацию под разными углами

Еще один пример рефрейминга от стоиков – представить, что вы рассказываете о стрессовой ситуации внукам, ученикам или историкам, изучающим наше время, через много-много лет. Главное – рассказывать честно и без прикрас. Поэтому и вести себя стоит так, чтобы не было стыдно об этом говорить: достойно реагировать на трудности и находить оптимальные решения проблем.

К примеру, вряд ли вам захочется рассказывать внукам, как вы опоздали на самолет и осыпали проклятиями сотрудников авиакомпании. Скорее всего, из ситуации захочется выйти по-другому – спокойно перебронировать билеты или решить вопросы без конфликтов.

Другой способ изменить свое отношение к трудностям – посмотреть на ситуацию со стороны. Античный философ-стоик Эпиктет писал: «Обычно люди не считают большой бедой, когда у соседа разбивается любимый кубок, но переживают, когда то же самое случается с ними».

Попробуйте представить, что ваши проблемы настигли кого-то другого. Подумайте, как бы вы отреагировали и какой совет дали бы тому, кто попал в такую ситуацию. Это поможет взглянуть на события более объективно и вспомнить, что наши проблемы не такие уж значимые и уникальные. Увольнения, ссоры с близкими, потери ценных вещей точно случались с очень многими людьми.

📖 **Как это использовать.** Попробуйте упражнение на рефрейминг «Вид сверху», которое практиковал Марк Аврелий. Представьте, что вы находитесь высоко над Землей и смотрите на нее как бы из космоса, чтобы ощутить, какие мы маленькие, и осознать незначительность своих бед в масштабе планеты.

Но можно трактовать упражнение Марка Аврелия и буквально: сходить в горный поход или подняться пешком на смотровую площадку. Физическая активность и пребывание на природе – тоже хорошие способы справиться со стрессом.

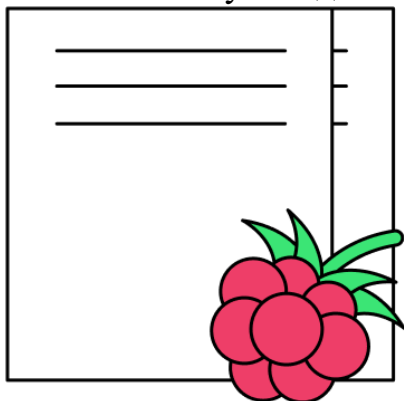
Смотреть под разными углами можно и на сам стресс – это поможет защититься от его негативных последствий. В одном исследовании ученые сопоставили результаты опроса, в которых люди рассказывали о количестве стресса и отношении к нему, с данными из отчетов о смертности спустя восемь

лет. Среди тех, кто был уверен, что стресс вредит их здоровью, умерших за этот период было на 43% больше. А для тех, кто не считал стресс таким уж опасным, риск смерти от всех причин оказался очень низким.

Психолог Келли Макгонигал предлагает не объявлять стресс своим врагом. Вместо этого она советует менять отношение к стрессу – воспринимать его как нормальную, часто даже полезную реакцию организма на волнительные ситуации.

Именно это помогло участникам эксперимента в Гарвардском университете. Одной группе сказали, что реакции тела на стресс помогают им лучше справляться с заданиями: мозг получает больше кислорода, сердце перекачивает больше крови – в результате все органы работают на максимуме, в том числе и мозг. Участники этой группы чувствовали себя увереннее, испытывали меньше тревоги и справились с заданиями лучше, чем вторая группа, которую убедили, что стресс им только вредит.

Такие же результаты получили исследователи в другом эксперименте, где участникам сказали, что нервозность перед переговорами о зарплате поможет им лучше договориться.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Представить худший сценарий

Прежде чем браться за важное дело, античный стоик Сенека думал о том, что может пойти не так. Например, если предстояло отправиться в путешествие на корабле, Сенека просчитывал все негативные сценарии: начнется шторм, заболеет капитан, нападут пираты. Такая мысленная репетиция готовит человека к неудачам и разочарованиям и делает непоколебимым перед лицом несчастья.

Упражнение на обдумывание худшего сценария стоики называли «предварительным обдумыванием зла», а современные психологи – негативной визуализацией. Этот прием работает благодаря когнитивному искажению, которое называется якорением. Когда люди что-либо оценивают, они опираются на изначальную точку отсчета, занижают ожидания, поэтому не расстраиваются, когда все идет лучше или не по плану.

Представьте, что вам пообещали премию в 10 000 Р, но дали только 5000 Р. Скорее всего, вы будете разочарованы. Но совсем другое дело, когда изначально вам обещали только 1000 Р или вообще сказали, что премии не будет. При этом негативная визуализация помогает избежать гедонистической

адаптации: не привыкать к хорошему, а продолжать радоваться приятным событиям.

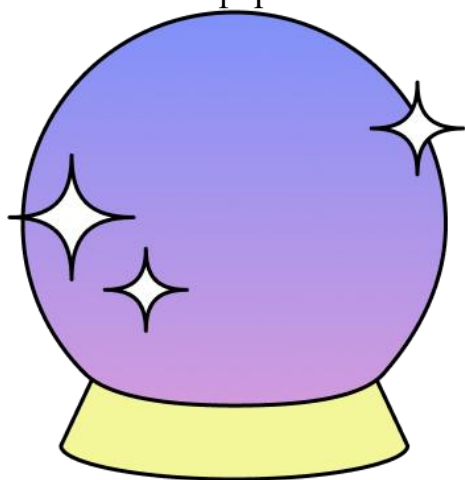
Доктор философии и современный стоик Дэвид Фиделер нашел в «предварительном обдумывании зла» и практическую пользу. Он представил все опасности, которые могли поджидать его маленького сына в новом доме, и обустроил пространство так, чтобы исключить риски: установил перила на лестнице и наклеил фрикционную ленту на ступеньки, чтобы ребенок не поскользнулся.

📖 **Как это использовать.** Подумайте, как стрессовая ситуация могла бы быть еще хуже. Например, у вас могло бы не быть финансовой подушки или возможности попросить поддержки у близких.

Негативная визуализация не подходит тревожным людям

Представляя негативные сценарии, тревожные люди могут забеспокоиться еще сильнее. Для них есть другой вариант упражнения – подумать, как в похожих ситуациях оказывались люди, жившие в далеком прошлом.

Например, однажды задержка авиарейса доставила современному стоику Уильяму Ирвину массу неудобств. Тогда он вспомнил о том, как между городами Америки перемещались первые переселенцы: на повозках, по бездорожью и с постоянным риском для жизни. А он хоть и с опозданием, но летит на комфортабельном самолете.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Не переживать о будущем

«Кто страдает раньше, чем нужно, тот страдает больше, чем нужно», – цитата не из паблика с мудрыми высказываниями и фотографиями волков, а от Сенеки.

📖 **Как это использовать.** Стоики считали, что беспокойство о завтрашнем дне разрушает сегодняшний, и придумали упражнения, которые помогают этого не делать. Например, Эпиктет старался понять, откуда возникла тревога из-за будущего, и сделать осознанный выбор: следовать за этими мыслями или заменить их более рациональными.

Этот прием похож на способ борьбы с когнитивным искажением «катастрофизация». Воззрения стоиков сильно повлияли на когнитивную

психотерапию и легли в основу многих методик. О когнитивных искажениях и способах справиться с ними мы подробно рассказывали в восьмом уроке.



ПРИЕМ СТОИКОВ

Брать пример с мудрецов

Стоики советовали всегда иметь перед глазами пример для подражания, а когда жизнь подкинет непростую ситуацию – подумать, как бы поступил этот человек. Это поможет действовать более осознанно – например, не поддаваться панике, а искать лучшее решение проблемы.

👉 **Как это использовать.** В качестве морального ориентира можно выбрать Сенеку, Марка Аврелия или любого другого философа-стоика. А можно поискать более близкий пример – от родителей до супергероев.

Небольшое исследование, в котором детям предлагали подумать о Бэтмене, подтвердило пользу этого упражнения. Перед приемом пищи ученые предлагали детям поразмышлять, что бы съел супергерой. После этого они выбирали более здоровые блюда, например яблоки вместо картошки фри.

Стоицизм – серьезная философская концепция. Рассказать о нем все в рамках одного урока мы не сможем, но, если вы решите углубиться в тему, вот небольшой список проверенных книг:

1. Марк Аврелий «Наедине с собой. Размышления».
2. Луций Анней Сенека «Нравственные письма к Луцилию».
3. Уильям Ирвин «Путь стоика. Сохранить спокойствие, твердость характера и благоразумие перед лицом испытаний».
4. Массимо Пильюччи «Счастливая жизнь. Руководство по стоицизму для современного человека».
5. Дэвид Фиделер «Завтрак с Сенекой. Как улучшить качество жизни с помощью учения стоиков».
6. Джон Селларс «Как жить. Уроки стоицизма от Эпиктета, Сенеки и Марка Аврелия».

Даже автор этого урока стала стоиком

Автор этого урока Оля Карасева так увлеклась стоицизмом, пока писала текст, что начала постоянно применять принципы стоиков в своей жизни. Оля признается, что это не так уж сложно. Стоицизм помог ей с меньшим стрессом пережить и зимние пробки, и неудавшийся отпуск, и поход в магазин шаговой доступности как раз в то время, когда вот-вот перестанут продавать алкоголь.

ЗАДАНИЕ 1

Определите зону своего контроля

Эпиктет советовал вести дневник и уделять внимание зоне контроля – делить события на те, что мы можем и не можем контролировать. И действовать в соответствии с этим списком: направить усилия на все, что находится в нашей власти, а об остальном не переживать. Поэтому задание такое.

Выберите ситуацию или сферу жизни, которая вас беспокоит. Что угодно: вашу машину эвакуировали, вы потеряли паспорт или ждете рейса в аэропорту, который серьезно задерживается. Переживаете за здоровье, работу, отношения или отдых.

Разделите лист бумаги на две части. В одном столбце запишите то, что в этой ситуации вы можете контролировать, – например, забрать машину со штрафстоянки и разобраться в дорожных знаках, чтобы не допустить подобной ситуации в будущем. В другом столбце запишите то, что вам неподвластно, например размер штрафа за парковку в неподобающем месте.

Понравится ли заказчику работа

Могу контролировать	Не могу контролировать
Сроки сдачи моей работы Насколько верными будут данные Соответствие результата техзаданию Оформление работы	Предпочтения и ожидания заказчика Настроение, с которым заказчик будет принимать работу Уровень профессионализма конкурентов, с которыми раньше мог работать заказчик

Уделите внимание тому, что находится в зоне вашего контроля. Например, еще раз перепроверьте данные в работе.

А чтобы легче принять то, что вы не контролируете, попробуйте технику негативной визуализации. К примеру, представьте, что заказчик назвал вашу работу ужасной и отказался платить за ее выполнение. Скорее всего, такого не случится, но на этом фоне несколько комментариев покажутся не такими страшными.

ЗАДАНИЕ 2

Посмотрите на ситуацию под другим углом

Попробуйте представить неприятность, которая с вами произошла, под другим углом: сначала как испытание от стоических богов, потом – как историю, о которой придется рассказывать через десятки лет.

Подумайте о своих трудностях так, будто их переживает кто-то другой. Взгляните на проблему в масштабах всего мира или с другой точки зрения. Попробуйте посмотреть через эту призму на события разных масштаба и значимости. Проверьте, какая призма работает для вас лучше всего.

Запомнить

1. Мы испытываем негативные эмоции из-за нашего к ним отношения. Хотя управлять другими людьми или обстоятельствами мы не можем, мы способны влиять на собственные суждения и мысли.

2. События, вызывающие стресс, можно условно разделить на подвластные нам и такие, на которые мы никак не можем повлиять. Стоит сосредоточиться именно на том, что мы в состоянии изменить.

3. Рефрейминг – взгляд на события под другим углом – тоже помогает справляться со стрессом. Можно использовать разные техники: представлять, что проблемы случились с кем-то другим, или что о затруднительной ситуации нужно через много лет честно рассказать детям и внукам.

4. Иногда полезна и негативная визуализация. Нужно представить худший сценарий, и когда что-то действительно пойдет не по плану, это уже не будет казаться таким страшным. Но это упражнение не стоит выполнять тревожным людям.

Что дальше

Вы завершили курс и теперь знаете, как справиться со стрессом, победить когнитивные искажения и даже стать стойким.

ПАМЯТКА

Как справляться со стрессом: памятка из курса Учебника Т—Ж

Мы собрали все практики из курса в одну памятку, чтобы вы всегда знали, что делать, если вдруг станет грустно или тревожно.



Гулять

Старайтесь гулять минимум 30 минут в день, особенно если работаете из дома. Даже короткая прогулка, например до ближайшего продуктового, — уже неплохо.



Заниматься спортом

Ученые рекомендуют тренироваться минимум 30—60 минут три раза в неделю в зависимости от интенсивности занятий. При этом не так важно, как именно вы будете двигаться. Выбирайте способ, который нравится больше всего.



Общаться с приятными людьми

Вот что можно делать, чтобы снизить стресс:

1. Здороваться и перекидываться парой фраз с соседями.
2. Обмениваться новостями с коллегами у кулера, ходить с ними на обед.
3. Сообщать о своих новостях близким, общаться с ними без повода.
4. Видеться с друзьями хотя бы раз в две недели и болтать обо всем на свете.
5. Делать уместные комплименты даже шапочно знакомым.
6. Общаться с друзьями в мессенджерах.
7. Чаще ходить на мастер-классы, вечеринки, лекции и в другие места, где вы можете познакомиться с новыми людьми и поговорить.



Напрягать и расслаблять мышцы

Этот метод называется прогрессивной мышечной релаксацией по Джекобсону. Вот как его практиковать:

1. Удобно расположитесь.
2. Медленно вдохните.
3. Задержите дыхание на пять-семь секунд — и в это время напрягайте какую-нибудь мышцу тела. Можно начать с пальцев ног и постепенно двигаться выше.
4. Так же медленно выдыхайте, одновременно расслабляя мышцу.
5. Повторите пункты 3 и 4 с остальными мышцами.



Медитировать

Практику медитации осознанности можно свести к двум базовым компонентам:

1. Вы фокусируете все внимание на чем-то, что происходит здесь и сейчас, — своем дыхании, звуках, ощущениях в теле, температуре окружающей среды. Возникающие мысли стоит фиксировать — отмечать про себя, что они у вас появились, — и возвращать фокус внимания к тому, на чем концентрировались до этого, например к дыханию.
2. Вы стараетесь воспринимать чувства, ощущения, мысли безоценочно. То есть не думаете о том, насколько они плохи или хороши, приятны или неприятны, — просто принимаете.

Мы записали медитацию в формате MP3 — скачайте ее, чтобы слушать без интернета, либо включайте прямо в браузере.



Выполнять дыхательные упражнения

Попробуйте разные дыхательные практики и выберите ту, что подходит вам:

1. Техника 4-7-8.
2. Коробочное дыхание.
3. Дыхание с сопротивлением.
4. Попеременное дыхание через каждую ноздрю.



Разобраться со стрессом от работы

Для этого нужно понять, из-за чего работа стала стрессовой, что вы можете изменить, а что — нет. В этом помогут упражнения из курса — скопируйте шаблоны практик из пятого и шестого уроков [в «Гугл-документах»](#) или скачайте [в формате DOCX](#).



Разобраться с финансовым стрессом

Чтобы меньше переживать из-за денег, следует разобраться, насколько стабильна ваша финансовая ситуация, и представить худший сценарий развития событий. Здесь пригодится практика из седьмого урока — скопируйте ее [в «Гугл-документах»](#) или скачайте [в формате DOCX](#).



Следовать за стоиками

Многие психологические приемы, помогающие справляться со стрессом, строятся на принципах античных философов-стоиков. Вот чему мы можем у них поучиться:

1. Менять свое отношение к событиям.
2. Определять свою зону контроля.
3. Воспринимать трудности как испытания.
4. Смотреть на ситуацию под разными углами.
5. Представлять худший сценарий.
6. Не переживать о будущем.
7. Брать пример с мудрецов.



Составить расписание и придерживаться его

Форма расписания может быть любой: кому-то удобнее вести календарь в приложении на телефоне с напоминаниями, другим — записывать в блокнот. Убедитесь, что вы добавили в расписание:

1. Время на полноценный сон и отдых.
2. Подъем и отход ко сну в одно и то же время.
3. Запасное время.
4. Время на планирование.



Писать

Попробуйте письменную практику, которая вам подходит:

1. Справиться с травматичным событием → экспрессивное письмо.
2. Выплеснуть злость → письмо гнева и ярости.
3. Присвоить успехи → дневник достижений.
4. Получить поддержку → письмо друга.
5. Обратиться к человеку, которого нет рядом → прощальное письмо.



Обниматься, целоваться

Во время объятий, поцелуев и приятных прикосновений организм выделяет окситоцин. Он помогает почувствовать себя радостнее и счастливее, избавляет от лишней тревоги, успокаивает нервную систему — по сути, обладает антистрессовым эффектом.

Если у вас есть питомец, гладьте его почаще — но так, чтобы и он получал удовольствие. А если рядом никого нет, полезно сходить на массаж, обнять подушку или мягкую игрушку.



Смеяться

Чаще выбирайтесь на концерты комиков и не отказывайтесь от встреч с друзьями, чьи шутки вас веселят. Смотрите смешные видео в перерывах на работе, а по вечерам — любимые комедийные сериалы и фильмы.



Заниматься творчеством и хобби

Как и в случае со спортом, каким именно хобби или творчеством вы занимаетесь, совершенно неважно: танцы, рисование, занятия музыкой, садоводство, ремонт автомобилей или наблюдение за птицами — бердвотчинг — одинаково полезны и повышают стрессоустойчивость. Главное — наслаждаться процессом.