



ЕЛЕНА БОЛЬШАКОВА,

РЕДАКТОР BUSINESS GUIDE «МЕДИЦИНА»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛИКБЕЗ

Медицинское сообщество потихоньку подводит итоги 2015 года, делают это и страховые компании. Инфляция тут не поспевает за ростом цен в клиниках, утверждают страховщики, так что прибыльность бизнеса неуклонно снижается. Для пациента позитивных факторов тоже мало. Программы ДМС деградируют, получить согласование процедур все сложнее. И если корпоративный сегмент еще терпит, то привыкшему к окупаемости полиса розничному потребителю, похоже, придется свяжнуться с рисковой натурой медицинского страхования и начать использовать такой инструмент, например, как франшиза.

Развеешь заблуждения предстоит не только в этой сфере. Мы спросили медиков о пользе чекапа. И опять столкнулись с необходимостью ликбеза в области заботы о личном здоровье. Диагностические манипуляции, напоминают медики, — это тоже медицинское вмешательство. И если забор крови или УЗИ не принесут никому вреда, то необходимость более агрессивных анализов, включающих облучение или инвазивные процедуры, в отсутствие жалоб стоит определять, исходя из наличия факторов риска определенных заболеваний у конкретного индивидуума.

Не забывать про индивидуальность стоит и при борьбе с ментальными проблемами. Притом, что причины и тенденции возникновения нервного напряжения сейчас универсальны для больших групп людей, выход из стрессового состояния — дело тонкое и требует внимания к личностным потребностям человека. Бизнесмены и психологи, коучи и медики поделились своими знаниями о видах стресса и его действиях, а также опытом в нормализации своего психологического состояния.

Все чаще люди прибегают к использованию духовных практик. Хотя, памятуя о принципе «в здоровом теле здоровый дух», многие начинают с концентрации на принципах ЗОЖ. Культуры этой в России нет, в один голос твердят представители абсолютно разных сфер — от медиков и фармацевтов до страховщиков и рекламщиков. Последние рассказали, почему в России не распространена социальная реклама, направленная на пропаганду здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, и какой она должна быть, чтобы посыл заработал.

АЙКИДО СО СТРЕССОМ

ИСПЫТЫВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ — ЭТО НОРМАЛЬНО.

ОДНАКО ПОД УВЕЛИЧИВАЮЩИМСЯ ГНЕТОМ

НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НАПРЯЖЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ

ЧРЕЗМЕРНЫМ, А ЗНАЧИТ, НАНЕСТИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ.

РЕЧЬ ИДЕТ О ШИРОКОМ СПЕКТРЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ — ОТ МИГРЕНИ

ДО РАКА. РУКОВОДИТЕЛИ БИЗНЕСА И ВРАЧИ ПОДЕЛИЛИСЬ

С ВГ СООБРАЖЕНИЯМИ О ПРИЧИНАХ, ПОСЛЕДСТВИЯХ И СВОИХ

МЕТОДАХ БОРЬБЫ С НЕРВНЫМ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕМ. ЮЛИЯ ЧАЮН

Известный патолог и исследователь стресса Ганс Селье говорил: «Стресс — это сама жизнь». Пока организм жив, он будет испытывать потрясения в силу необходимости приспособляться к изменяющейся среде. Например, вам наступили на ногу или ваш партнер в семье что-то неожиданно сообщил вам, у вас ответно возникает определенная реакция — физическая боль, негодование или равнодушие. Вы испытываете внутреннее напряжение, небольшой, но стресс. У человека может быть недостаточное напряжение, и тогда развивается «синдром скуки», или у него может быть оптимальное, «здоровое напряжение», когда память, внимание, мышление работают самым отличным образом, иммунная система тренируется и улучшается ее работа. А может быть и перенапряжение, которое еще и носит хронический характер, что ведет к негативным последствиям.

Наталья Вязникова, врач, инструктор по йоге и релаксации, специалист по здоровому питанию йога-центра «Планета перемыш», подтверждает, что различают слабый, умеренный стресс и чрезмерный стресс, или дистресс (вредящий организму). Это определяется величиной стрессового фактора. «Например, в компании кипит работа над новым проектом, приближаются сроки сдачи, и, допустим, руководство объявляет ненормированный рабочий день по 14 часов в течение двух недель с единственным выходным в воскресенье. Эта информация вызовет разную реакцию у сотрудников. Часть сотрудников отреагирует на такое сверхнапряжение переутомлением, снижением работоспособности. Такое состояние чаще возникает у людей, имеющих слабую волю, невысокий уровень навыков работы и профессионального опыта, недостаточную психологическую тренированность, низкую адаптацию к сложным условиям труда. Такой человек будет паниковать, ему будет сложно организовать себя в работе. Либо он растеряется, будет испытывать негативные эмоции и откажется от деятельности, заболевает», — рассказывает госпожа Вязникова.

Если деятельность одного или группы сотрудников монотонна, то в условиях чрезмерного напряжения у них разовьются вялость и сонливость. При однообразии могут возникнуть и раздражение, беспокойство. И, наконец, нормальная реакция на чрезмерный стресс — повышенная активность. Люди, оказавшиеся в такой ситуации, будут опираться на накопленный опыт, интуицию, поведение

окружающих, крепкую нервную систему. Результат такой реакции — благополучный выход из стресса.

Опрошенные ВГ бизнесмены, психологи, бизнес-тренеры в один голос говорят о возросшем негативном напряжении во всех деловых сферах жизни страны. В частности, управляющий партнер клиники антиэйджинга «Пятый элемент» Юлия Титель, опираясь на статистику обращений в клинику, утверждает, что сейчас в России главными источниками стресса являются недостаток сна, финансовые проблемы и отсутствие стабильности. «Они характерны практически для всех категорий населения. Что касается российских бизнесменов и управленцев, то они в качестве основных стресс-факторов также указывают внутрисемейные конфликты, возникающие из-за слишком больших обязательств, угрозу стать жертвой преступлений и катастрофический дефицит времени на семью, детей и любимые занятия», — рассказывает она.

В то же время стресс зачастую возникает по причине сверхурочной работы. Действие и распространение профессионального перенапряжения с каждым годом растет, и в числе основных причин его возникновения — высокий темп работы, ненормированный рабочий день, неправильное питание, конфликтные ситуации. Человек, долго находящийся в таком состоянии, очень быстро выгорает.

Президент фармацевтической компании «РИА Панда» Дмитрий Дергачев подтверждает, что наибольший дискомфорт в работе причиняют многозадачность и ставшая повсеместной и круглосуточной, благодаря развитию средств связи, доступности, «Работа приобретает характер силы, вытесняющей из жизни все, что является традиционными ценностями: от личной свободы до времени, необходимого на общение с семьей, детьми, их воспитание и развитие. Я уже не говорю про время на личные хобби и интересы, которые есть у каждого. Вспомните, когда вы могли в последний раз насладиться хорошей книгой, уехать на острова и не брать телефонную трубку неделю. Это уходит из нашей жизни», — печально констатирует он.

В СТРАДАНИИ ВСЕ РАВНЫ Реакция на раздражающие факторы у людей будет разной в зависимости от пола и возраста. Мужчины более подвержены нервному срыву, а у молодых людей и стариков в условиях чрезмерного напряжения умственная работоспособность падает зна-

чительно больше, чем у лиц среднего возраста. Однако единого мнения о том, кто в компании сильнее всего страдает от дистресса, нет.

По словам госпожи Титель, в бизнес-иерархии в первую очередь стресс аккумулируют руководители всех уровней и владельцы бизнеса, так как именно они в кризисной ситуации находятся в повышенном напряжении, которое в первую очередь вызвано решениями материальных вопросов и колоссальными материальными нагрузками. «В целом же за последние два года поток пациентов-мужчин, обращающихся с вопросами ухудшения здоровья, в том числе и по причине воздействия хронического стресса на адаптационные механизмы организма, увеличился с 11 до 35%», — констатирует она.

Елена Веревокина, управляющий Санкт-Петербургским филиалом Росгосстрах-банка, считает, что под удар попадают все, но по очереди: сначала собственники бизнеса, потом низший (рядовой) состав, затем средний уровень и в последнюю очередь — высший уровень менеджмента компании. «Когда речь идет об экономических проблемах, это, помимо всего прочего, влечет за собой сокращение издержек во всех возможных проявлениях, в том числе сокращение расходов на заработную плату сотрудников. В этой связи весь наемный персонал испытывает стресс, связанный с потерей работы. Начинаются подобные процессы с сокращения инфраструктуры компании, оптимизации подразделений, отделов, департаментов. Сначала это касается рядовых сотрудников, потом их руководителей, если до этого доходит, ну и в последнюю очередь — высшего менеджмента. Если наемные сотрудники в большинстве случаев переживают только за свое место, то собственники бизнеса испытывают стресс за свой бизнес в целом, недополученную прибыль или возможные убытки», — говорит она.

Светлана Хамаганова, директор Международного университета нейробиологии и коучинга, считает, что говорить о том, что кто-то страдает больше, некорректно. Однако если говорить о том, у кого наибольшее количество причин для тревоги, то это средний менеджмент компании. На это есть ряд причин. Даже в хорошие времена менеджеру среднего звена придется непростой: сверху давит целями, задачами, требованиями топ-менеджмент, а снизу нужно тащить на себе мотивацию и эффективность персонала и иметь дело с повседневными проблемами людей и биз-



Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Клиническая больница № 122
им. Л. Г. Соколова
Федерального медико-биологического агентства
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ