

неса. Недостаток адаптивности: на руководителя высшего звена тоже оказывает давление рыночная ситуация, ожидания акционеров, борьба за власть, собственные амбиции, но и способности преодоления сложных ситуаций у этой категории управленцев сильнее, а у среднего менеджмента компетенция «деятельность в условиях неопределенности» не находится на высоком уровне. Кроме того, молодость и высокий уровень амбиций, смешанный со страхом не справиться с задачей и быть уволенным, также являются факторами стресса для этой категории работников.

**УДАР ПО ТЕЛУ** Когда человек постоянно находится в стрессовых ситуациях, в процессе осуществления профессиональной деятельности раз за разом возникают сложности. Или же вовсе работа перестает приносить удовольствие и каждый день превращается в пытку, возникает длительный стресс, рассказывает Олеся Фоминых, частнопрактикующий психолог-гипнолог. Дистресс, добавляет она, считается потенциально опасным и может привести к серьезным психологическим и физическим проблемам.

Люди, испытывающие повышенный стресс, жалуются на постоянные головные боли, быстро утомляемость и снижение концентрации внимания, иммунитета, гипертонию и учащенное сердцебиение, а также на обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, возникновение гастрита и язвы. Также при стрессе возрастает риск роста онкологических клеток, снижается либидо, а хроническое недосыпание ведет к обострению болезни сердечно-сосудистой системы. «К сожалению, не всегда последствия стресса можно вылечить — случается дегенерация клеток головного и спинного мозга», — указывает на опасность переутомления госпожа Титель.

Кроме того, продолжительные негативные эмоции влияют на когнитивные функции организма: так, к примеру, страх ослабляет память.

Эксперты также говорят о том, что при переизбытке стресса вырабатывается чрезмерное количество гормонов, что имеет негативные последствия. Например, из-за высокого объема глюкокортикоидов может развиваться дистрофия мышечных тканей. Переизбыток гормонов может вести к остеопорозу и истончению кожи.

**ЗОЖ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ** Способов борьбы со стрессом — от самых простых до экзотических — множество. Однако для каждого эти понятия индивидуальны.

Например, управляющий партнер агентства «Русинтернетком» Нана Куликова включает в первую группу массаж, психоаналитику, секс, всевозможные аутотренинги, спорт, путешествия, новые интересы, смену имиджа, шопинг, смену квартиры, новые знакомства, появление домашнего животного, бокал вина перед сном. «И есть экзотические: переезд в другую страну, кардинальная смена деятельности (был человек финансовым аналитиком — стал преподавателем йоги), увлечение экстремальными видами спорта, „выход за рамки самодопустимого“, например, внезапное увлечение БДСМ или свингерством, или резкий уход в религию», — перечисляет она.

Как рассказал Сергей Оселедько, управляющий партнер IT-компании Notamedia, он борется со стрессом с помощью физических нагрузок и поездок в Индию. «Сложно сказать, что причиняет мне наибольший дискомфорт, поскольку сама по себе работа не утомляет, усталость можно только от себя. Поэтому так важно двигаться по духовному пути, если мы хотим победить стресс», — размышляет он.

В клинике «Пятый элемент» рассказали о существовании специальных комплексных медицинских услуг (восстановление сна, антиэйджинг, джетлаг, детокс). Здесь также проводят и процедуру под названием депривационный флоатинг, во время которой пациент помещается в звукопроницаемое темное помещение со специальными флоат-капсулами с соленой водой, которые ограничивают воздействие на его тело факторов внешней среды. Флоатинг бывает как контактным, то есть с погружением в воду, так и бесконтактным, когда человек лежит на специальной поверхности.

По словам коуча Светланы Хамагановой, несмотря на то, что в стрессе есть закономерности, общие для всех, методы выхода из этого состояния индивидуальны. «Вопрос напряжения — это вопрос энергии. Проблема не в том, сколько вы тратите энергии, а в том, где вы ее добываете. Чтобы сохранить и приумножить адаптационную энергию, стоит соблюдать хотя бы эти простые правила: спите достаточное количество времени, так как сон — это естественный источник восстановления. Питайтесь согласно биоритмам и следуйте сбалансированному типу питания — мы не задумываемся об этом, но неправильное питание по режиму и по составу — это стресс для нашего тела. У нас есть биоритмы, в рамках которых те или иные органы работают наиболее эффективно. К примеру, время обеда должно быть в период с 11:30 до 12:30, потому что в этот момент наилучшим образом работает желудочно-кишечный тракт», — советует она.

По словам генерального директора Re:Sale Expert Анвара Мирасимова, для

него лучший способ сбросить напряжение — заняться спортом (плаванием или йогой). «В последнее время занялся выращиванием цветов, очень успокаивающее занятие. Механический труд высвобождает энергию. А в компании мы проводим регулярные коллективные мероприятия, сборы, играем в игры. В офис для сотрудников я покупаю хорошие конфеты — сладкое, как известно, антидепрессант», — напоминает он.

Заметим, что спорт многие опрошенные бизнесмены называют обязательным при борьбе со стрессом. Однако специалисты с этим не согласны. «Это палка о двух концах», — утверждает психолог центра йоги «Планета перемен» Виктория Романова. «Организм в стрессе, у него хроническое, порой неосознаваемое напряжение, а человек заставляет его поднимать гири, бегать, крутить педали. Вместо желанного расслабления — дополнительное напряжение. Думаю, что даже в молодом возрасте это вряд ли полезно. К сожалению, в нашей культуре отсутствует такое понятие, как расслабление, сосредоточение, медитация. И привычки использовать эти волшебные ресурсные состояния тоже нет. В результате — бег к инфаркту или инсульту», — заключает она.

На деле многие руководители «лечатся» именно с помощью духовных практик.

Госпожа Хамаганова упоминает технику майндфулнесс, являющуюся практикой медитации, максимально адаптированной под современного человека, бесплатные онлайн-курсы которой или видео можно найти в интернете.

Дмитрий Дергачев рассказывает, что не борется со стрессом, а «занимается с ним айкидо». «Если человек начинает всерьез бороться со стрессом, это означает, что он признает нагрузку на свой организм чрезмерной и пытается как-то решить эту проблему. Некоторые могут доходить до крайних мер, начинают принимать успокоительные или стимулирующие средства. Я же предпочитаю, если на меня, условно говоря, летит курьерский поезд, отойти в сторону. Бывают, конечно, ситуации сложные, авральные, когда поддержка организму

нужна. В этом случае я предпочитаю растительные препараты, а также препараты с магнием, которого всем менеджерам крайне не хватает в рационе», — делится он. Кроме того, у господина Дергачева есть собственный метод аутотренинга, в рамках которого каждую сложную ситуацию он воспринимает как еще одно банальное испытание, жизненное задание, не более сложное, чем все, через которые он или его предки прошли в жизни.

Ольга Демидова, управляющий партнер рекрутинговой компании Richarts Meyer, говорит, что для нее эффективным методом борьбы со стрессом стало применение в бизнесе теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), которая адаптирована именно для сферы услуг. «Она помогает мне уходить от стрессов, ведь главное, что нужно усвоить, — это то, что проблемы нет, есть задачи, которые нужно решать. Поняв это, ты уже можешь избегать стрессовых ситуаций, уходя в решение конкретной задачи. Это помогает не только в борьбе со стрессом, но и в целом гораздо эффективнее для бизнеса», — рассказывает она.

Генеральный директор сети диагностических центров «Рэмси Диагностика» Семен Савченко, считает, что есть два шага в борьбе со стрессом: заблаговременная подготовка и активная борьба с ним, когда стресс наступает. «Помочь заставить энергией могут упражнения на выносливость (от йоги до бокса), внимание к работе и глубокое понимание ее деталей, создание профессиональной команды, развитие здоровых, гармоничных отношений с нашими партнерами, родителями и детьми, которые смогут поддержать нас морально. Когда возникает стрессовая ситуация, мы должны активно с ней бороться, а не сидеть и ждать. Нужно постоянно спрашивать себя: что я смогу сделать сейчас, чтобы улучшить положение дел? По моим наблюдениям, сейчас все больше деловых людей прибегают к медитации, чтобы улучшить концентрацию. Регулярная медитация помогает наращивать и направлять нашу энергию в более спокойное русло», — делится господин Савченко. ■



ОДНИМ В СНЯТИИ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ СПОРТ, ДРУГИМ — ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ, А КОГО-ТО ВСТРЯХИВАЕТ ВЫХОД ЗА РАМКИ САМОДОПУСТИМОГО