

Управление стрессом и использование его для позитивных изменений

Информация -Your Mentor - Современный тренинг проект по профессиональному росту (www.your-mentor.ru)



Несмотря на то, как часто все мы используем слово стресс, большинство людей не представляют, что это на самом деле означает. Мы живем сейчас в мире, который наполнен таким большим количеством проблем и перемен, что нам часто приходится быть в подавленном состоянии.

Когда мы испытываем стресс, мы склонны минимизировать его или пытаться игнорировать, что только усугубляет положение в долгосрочной перспективе. Но стресс сам по себе не является проблемой. Проблема в том, что мы не видим стресса в том, в чем он проявляется – информация и энергия, которые необходимо использовать для мобилизации сил для будущих изменений.

Наша цель состоит в том, чтобы попытаться изменить то, как мы справляемся со стрессом в нашей жизни, создав основу для его понимания, а затем найти инструменты и методы, позволяющие использовать стресс в наших интересах.

В данной статье мы поговорим о том, что действительно лежит в основе нашей проблемы со стрессом, как управлять стрессом и как мы можем научиться использовать стресс более эффективно. Мы рассмотрим, как мозг воспринимает стресс через нашу психологическую нагрузку, а затем обсудим простые перемены, которые мы можем воплотить самостоятельно или с помощью других на работе и дома.

Понимание стресса

Вы наверняка знаете, что, если вы хотите что-то изменить, очень важно, чтобы вы точно знали, что это такое и как это измерить. Одна из самых больших проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня, заключается в том, что, хотя все знают, что такое стресс, люди воспринимают его совершенно уникальным образом.

Как бы безумно это ни звучало, но это как любовь. Она может определяться множеством разных чувств, но в конечном счете опыт у всех разный.

Прежде чем мы слишком далеко продвинемся по пути устранения стресса, нам необходимо четко понять, что это такое и как это влияет на нас. Вот почему мы собираемся поделиться с вами очень простой структурой для понимания того, как стресс влияет на мозг и тело, и как определить, когда его слишком много. Потому что мы знаем, что стресс никуда не денется, и мы на самом деле этого не хотим. Как мы объясним позже, стресс может быть очень полезен для нас, если мы знаем, как его использовать. Это именно то, чему мы собираемся вас обучить в данной статье.

Стресс – это просто разрыв между потребностью и способностью. Или более конкретно, это то, что происходит в этом разрыве. Когда у вас недостаточно времени, стресс помогает вам сосредоточиться, чтобы попытаться сделать больше за меньшее время. Если вам не хватает физической энергии, стресс вызывает гормоны, которые дают вам импульс, по крайней мере, временно, чтобы встать утром с постели и попытаться добиться цели.

В связи с этим мы хотим высказать первое уточняющее замечание: стресс не является хорошим или плохим, но существуют различия в том, как стресс влияет на нас, в зависимости от типа стресса, интенсивности и продолжительности его воздействия.

Проще не пытаться классифицировать стресс как хороший или плохой, а рассматривать воздействие стресса как то, что может стимулировать рост и позитивную адаптацию, или что-то, что может вызвать срыв и выгорание из-за неэффективного использования.

Теперь, когда у нас есть понимание того, что такое стресс, можно немного поговорить о том, как стресс влияет на ваш мозг и тело. Мы хотим поделиться простой формулой для понимания вашего мозга, которая даст вам новое представление о том, как вы думаете о своих отношениях со стрессом и как они связаны с ним.

Мы будем называть это моделью мозга 1-2-3 или тремя правилами мозга, которые описывают его работу, чтобы сделать его простым и практичным. Наш мозг организован особым образом, чтобы мы были в безопасности, и он жестко привязан к выживанию любой ценой. Он буквально формирует наш жизненный опыт.



Начнем с простого понимания того, как организован мозг, чтобы мы могли лучше понять, что происходит, когда разрыв между потребностью и возможностью становится слишком большим, а стресс становится проблематичным.

1. Первое правило мозга заключается в том, что он старается обезопасить нас любой ценой. В нашем мозге примерно в пять раз больше участков, отвечающих за страх, чем за удовольствие, и мы, похоже, уделяем примерно на 80% больше внимания негативным признакам в нашей среде, чем положительным. Иными словами, все, что представляет потенциальную угрозу, считается приоритетом для нашего мозга.
2. Второе правило мозга заключается в том, что у нас есть два способа обработки информации: сознательный и подсознательный, причем подавляющее большинство информации, анализируемой мозгом, обрабатывается в подсознательном режиме. Мозг – это машина распознавания образов. А когда образы не синхронны или хаотичны, они вызывают стрессовую реакцию, пытаюсь привести все в равновесие. Но это не столько баланс, сколько ритм или пульс. И все в человеческой системе разработано, чтобы колебаться, от сердцебиения и волн мозга до уровня сахара в крови.
3. Наконец, есть три раздела мозга, которые работают вместе, и влияют на наше жизненное восприятие, организованном в виде иерархии от основания мозга до вершины. Это правило номер три, основанное на модели эволюционной нейробиологии, называемой тройственным мозгом.

Если острый кратковременный стресс может дать нам энергию для адаптации и выхода из сложной ситуации, хронический стресс оборачивается против нас для нашей же защиты. Вместо того чтобы иметь больше энергии, больше внимания и улучшать иммунную систему, мы начинаем чувствовать себя истощенными, отвлеченными и даже можем заболеть. Фактически, именно этот хронический стресс является причиной большинства медицинских визитов.

Еще одной важной характеристикой стресса, которая предназначена быть полезной, но в конечном счете причиняет вред, является то, что стресс очень заразен. Мы постоянно переносим стресс друг на друга и тоже накапливаем его, что делает его еще более хроническим, подавляющим и неконтролируемым.

Еще одной проблемой стресса является то, что он очень затягивает. Может показаться безумным, но стресс на самом деле действует на те же области мозга, что и другие, вызывающие привыкание вещества. Наш мозг и тело получают от стресса энергию, когда чувствуют себя истощенными.

Теперь посмотрим на преимущества стресса. Стресс может реально помочь вам сосредоточить внимание на вещах, которые наиболее важны для вас. То окружение, которое вызывает у вас наибольшее напряжение, например, ваши дети, ваш супруг, ваша семья, ваша работа, они также очень важны для вас. А тот факт, что вы замечаете стресс, означает, что ваш мозг все еще верит, что вы можете что-то с этим сделать.

Если вы когда-либо испытывали выгорание, вы знаете, что иногда наступает момент, когда, независимо от того, насколько вы расстроены, у вас просто нет энергии, чтобы даже об этом заботиться. И это должно волновать больше, чем стресс. Стресс просто дает нам понимание, информацию и даже энергию, которую мы можем использовать, чтобы внести какие-то изменения, чтобы сделать что-то лучше.

Когда мы действительно ценим это, вместо того, чтобы расстраиваться или чувствовать себя подавленным, мы можем использовать эту энергию стресса в качестве топлива для позитивных изменений. И тем самым мы устраняем негативные последствия, которые заставляют циркулировать гормоны стресса в нашей системе, не делая ничего, кроме, как начать работать против нас.

До тех пор, и это действительно важно помнить, пока мы считаем, что у нас есть возможность внести какие-то изменения, мы можем использовать энергию стресса для мобилизации действий. Это не должно полностью устранить проблему, но дает нам возможность сделать что-то, что уменьшит потребность, либо увеличит наши способности. А когда мы чувствуем себя полностью неконтролируемыми, и нам просто нужно принять вещи такими, какие они есть, именно здесь стресс становится хроническим и начинает нас засасывать или разрушать.

Мы хотим дать вам простую трехступенчатую формулу использования энергии стресса в качестве топлива:

- во-первых, посмотрите на информацию, которую стресс пытается предоставить;
- во-вторых, задайте уточняющие вопросы, чтобы понять суть происходящего;
- в-третьих, используйте свою энергию, чтобы совершить действие. Когда мы предпринимаем действия, мы ослабляем давление и напряженность настолько, что высвобождаем дополнительные ресурсы для новых мыслей и решений.

Когда вы замечаете, что у вас стресс, очень важно, как можно яснее понять, что на самом деле происходит. Как мы уже писали, энергия стресса – это просто информация, которая дает нам понять, что что-то нужно скорректировать.

1. Первым шагом в обучении, как использовать стресс для своего же добра, является его оценка. Получите ясное представление, что происходит и откуда это исходит.
2. Второй шаг – это понять, что стресс пытается помочь вам не навредить себе. Когда вы чувствуете стресс, цените то, что вас окружает, что позволяет вам испытать момент благодарности, например, ваше здоровье или крышу над головой или просто воздух, которым вы дышите в этот момент. Потому что чувство благодарности на самом деле меняет химию вашего мозга, чтобы вы могли мыслить более четко, логически и даже творчески, для более эффективного решения проблемы.
3. Третий шаг. Когда ваш мозг начал работать в положительном направлении, вы можете начать думать о способах решения той ситуации, в которой вы находитесь.

Оценка стресса

Теперь, когда у нас есть основа для того, как использовать стресс в наших интересах, по крайней мере теоретически, давайте подробнее рассмотрим, что на самом деле происходит в мозге, когда мы испытываем стресс. Когда мы работаем в режиме многозадачности, наш мозг начинает действовать более отвлеченно. Если мы концентрируемся на проблеме, мы начинаем замечать больше плохого или негативного в нашей жизни.

То, что на самом деле хочет наш мозг и чего он на самом деле жаждет – это способность справляться с ситуацией, связь с другими людьми, которая дает нам чувство принадлежности, смысл и цель, которые позволяют нам сосредоточиться на том, что для нас важнее всего. И эти три элемента, **разрядка, связь и ясность**,

перемещают энергию через мозг снизу вверх (от основания к вершине), позволяя нам использовать весь наш мозг для оптимальной энергии и производительности. И мы можем практиковать это, регулярно перезаряжая наш мозг.

Когда большинство людей думают о стрессе, они думают о борьбе или бегстве, как серии реакций нашего мозга. Это первичные реакции, вызванные прежде всего подсознательной работой мозга для защиты нас от краткосрочной опасности. Борьба и бегство – это не единственные наши реакции.

Оказывается, у нас есть, по крайней мере, шесть различных типов стрессовых реакций, все они вызваны различными комбинациями гормонов, которые дают разные результаты:

- борьба или бегство, основаны на адреналине;
- ступор или потеря сознания, основаны на кортизоле;
- забота или поддержка, на которые влияет присутствие окситоцина и эстрогена.

И все эти реакции могут быть полезными или вредными, в зависимости от ситуации. Главное, чтобы вы помнили об этом, потому что для того, чтобы реагировать на стресс и действительно предпринимать какие-то полезные действия, которые используют энергию в качестве топлива для перемен, нам необходимо выйти из нашего первичного реакционного мышления и перейти к более эффективному человеческому образу мышления.

Когда мы регулярно перезаряжаем наш мозг, мы даем себе больше возможностей использовать его полностью. И чем больше мы это делаем, тем эффективнее мы можем адаптироваться к временным жизненным проблемам.

Большинство людей испытывают стресс, когда чувствуют, что у них недостаточно ресурсов, чтобы справиться с требованиями в своей жизни. Получение ясности в отношении того, где существует этот разрыв между потребностями и способностью, также может помочь минимизировать чувство стресса, вызванное общим замешательством и потрясением.

Вы можете сделать это самостоятельно или привлечь людей, которые находятся рядом, ваших коллег и других знакомых. Мы выделили семь категорий, которые взяты из множества различных оценок по определению причин уже упомянутого разрыва. Категории следующие: **время, энергия, деньги, здоровье, социальная поддержка, веселье или творчество, а также значение и цель.**

Запишите эти семь жизненных категорий и начните оценивать, где вы чувствуете себя полностью удовлетворенным и где вы чувствуете, что этого недостаточно. Произведите оценку от нуля до десяти, где 0 – абсолютно не удовлетворен, а 10 – полностью доволен.

Теперь, что вы видите? Есть ли какая-то область, которую необходимо заполнить? Есть ли категория, заполнение которой, вы бы могли начать прямо сейчас? При работе в группе может быть полезно, чтобы люди обсуждали это с партнерами и поощряли их делиться одним элементом действий для дополнительной ответственности.

Берем стресс под контроль

Теперь, когда у нас есть больше ясности относительно того, что такое стресс и как он воздействует на мозг, давайте углубимся в некоторые простые стратегии, чтобы изменить способ борьбы со стрессом изнутри. Наш мозг нуждается в следующем: **разрядке, связи и ясности**. Чтобы добиться этого, нам следует перезарядить его, чтобы освободиться от стресса путем перемещения энергии снизу вверх.



Первым шагом к перезарядке является успокоение мозга с последовательным дыханием. Удивительно, как быстро наше дыхание может перенести нас в более спокойное или хаотичное состояние. Когда мы дышим медленно и глубоко, ритм нашего сердца также переходит в более ритмичное и связанное состояние.

Наш дыхательный и сердечный ритмы побуждают мозг признать, что мы в данный момент в безопасности, что позволяет кровотоку проходить через основание мозга к более творческим областям, которые помогают нам более эффективно справляться с проблемами.

Попробуйте сейчас попрактиковаться в дыхательном ритме. Закройте глаза, если можете, или если вы не можете безопасно закрыть глаза просто немного опустите взгляд, чтобы свести к минимуму любые отвлекающие факторы. Осторожно перенесите свое сознание на дыхание и просто заметьте, каково это, когда вы вдыхаете и выдыхаете, естественно и удобно. Без каких-либо попыток дыхание имеет тенденцию немного замедляться и становится глубже, просто обратите на это внимание.

Если вы хотите практиковать дыхание в более идеальном темпе, продолжайте и попробуйте сосчитать до пяти, когда вы вдыхаете, и до пяти, когда вы выдыхаете, не заставляя себя глубоко дышать, а просто позволяя себе перейти в приятный ровный цикл. Попробуйте это в течение трех или четырех повторений, считая каждый раз до пяти. Просто обратите внимание, каково это.

Было ли трудно сосредоточить свой разум на простом дыхании или это было довольно легко, поскольку вы дали ему конкретную задачу сосредоточиться на подсчете дыхания? Такое ритмичное дыхание и перевод фокуса вашего сознания к дыханию – это первый шаг процесса перезарядки мозга.

Вторым этапом процесса перезарядки мозга является переключение внимания на положительные эмоции. Исследования показывают, что, когда мы чувствуем положительные эмоции, такие как любовь, радость или благодарность, мы резко меняем химический состав нашего мозга и тела.

В результате гормоны стресса снижаются, иммунная функция улучшается, и мы улучшаем нашу способность мыслить интуитивно и творчески. Мы также становимся более гибкими, способными более эффективно ориентироваться в изменениях и быстрее приходить в норму.

Одним из самых быстрых способов сделать это эмоциональное изменение – подумать о чем-то или о ком-то, кому мы благодарны. И когда мы просим наш мозг сосредоточиться больше на позитивных вещах, мы фактически начинаем замечать больше позитивных моментов в нашей жизни.

Когда мы сознательно переключаем наше внимание на то, что хорошо, и даем себе время посидеть и поразмышлять над этим некоторое время, мы словно впитываем в наш мозг и тело позитивную энергию. Эта энергия быстро повышает нашу способность адаптироваться, и мы находимся в лучшем энергетическом состоянии, которое становится заразным, в хорошем смысле, для окружающих.

Когда вы проходите процесс перезарядки мозга, постарайтесь провести некоторое время, по-настоящему анализируя, что хорошего в вашей жизни. Не для того, чтобы игнорировать или минимизировать проблемы, которые у вас есть, просто чтобы сместить фокус, через который вы видите эти проблемы, добавив больше возможностей для решения.

Давайте сейчас попрактикуемся в этом. Если вы можете, закройте глаза или просто опустите взгляд и сосредоточьтесь на несколько мгновений. Во-первых, сконцентрируйтесь на своем дыхании и начните успокаиваться в ритме медленного, глубокого, ритмичного дыхания.

Теперь мы бы хотели, чтобы вы подумали о чем-то или о ком-то, за кого или за что вы чувствуете благодарность, и действительно попытались визуализировать этого человека, эту ситуацию или возможность. Посмотрите, сможете ли вы физически почувствовать, что происходит в вашем теле, когда вы чувствуете благодарность. Теперь, когда вы будете готовы, откройте глаза, верните свое внимание обратно в комнату и в свое окружение. Как вы себя чувствуете?

Старайтесь делать это регулярно. Чем больше вы практикуете, замечая положительное, тем больше вы на самом деле видите положительное, и тем больше вы расширяете свои возможности для преодоления проблем, когда они появляются.

Последний шаг процесса перезарядки мозга – привлечь ваше внимание к тому, что для вас наиболее важно в данный момент. Подумайте о том типе энергии, которую вы бы хотели использовать в свое свободное время, будь то подготовка к предстоящему дню, подготовка вашего мозга ко сну или концентрируя ваше внимание на специальном проекте.

Очень часто мы просто несем с собой стресс от работы прямо через парадную дверь, не пытаясь преднамеренно внести хаос в дом, но на самом деле,

не проводя никакого ритуала, который переводит нас в лучшее состояние. То, как мы каждый день суедемся, действительно не очень хорошо для нас работает.

Попробуем сделать это на практике. Начните с вашего дыхания и переходите к вашим положительным чувствам из второго шага. Чувствуете ли вы физически, что происходит в вашем теле, когда вы чувствуете благодарность? На последнем этапе подумайте над словом или фразой, которые описывают ваше самое лучшее состояние.

Что вы чувствуете, когда в своем уме воображаете самое лучшее свое состояние или лучшее проявление себя? На что это похоже? Какое слово вы бы использовали, чтобы описать это? Оставаясь в этом спокойном, связанном состоянии, просто аккуратно сфокусируйте свое внимание на этом слове или фразе, создавая своего рода мантру для себя. Вы можете сказать: «Я – это ...» и затем использовать выбранное слово, или вы можете просто держать это слово и энергию в уме, продолжая медитировать всего несколько минут о том, каково это – быть в этом идеальном состоянии.

А теперь представьте, что вы заканчиваете медитацию и возвращаетесь в реальность с этой энергией. Как бы это выглядело? На что это похоже? Как это повлияет на окружающих? Теперь откройте глаза, верните свое внимание обратно в комнату и в свое окружение. Подумайте, каково это – намеренно переключать свою энергию, и делайте это каждый день по несколько минут, чтобы перезагрузить ваш мозг и побыть в этом более спокойном, связанном и четко сфокусированном состоянии.

Создаем устойчивое состояние

Теперь, когда у нас есть структура для понимания стресса и простая техника, которую мы можем использовать в течение дня для более эффективного его управления, мы хотим немного рассказать о небольших изменениях, которые мы можем внести в нашу среду, и о том, как мы можем работать с другими людьми, которые помогут нам коллективно справляться со стрессом.

Когда мы чувствуем себя частью общества, восприятие стресса мозгом резко меняется, и наше переживание стресса превращается из того, что в противном случае, сломало бы нас, во что-то, что в настоящее время нас подпитывает. Интересно, что просто добавляя в мозг химическое вещество окситоцин, что происходит, когда мы чувствуем связь с другими, воздействие гормона стресса кортизола переключается на укрепление мозга.

Одним из способов, с помощью которого мы можем получать положительную энергию от взаимодействия – это думать о том, что мы называем «лидером в области власти». Это то, что СМИ используют, чтобы увлечь нас в историю, что мы просто не в состоянии отвернуться от телевизора.

В данном случае мы должны загрузить наш мозг, чтобы он использовал весь свой потенциал в своей работе. Чтобы мы начали взаимодействовать, мы можем использовать такие вещи, как благодарность, обмен позитивным опытом и празднование побед, какими бы малыми они ни казались.

Мы также можем задействовать мозг и взаимодействовать друг с другом, когда переходим в состояние любопытства. Задавая наводящие вопросы и давая людям возможность поделиться своими идеями друг с другом.

И последнее, это юмор. Вам не нужно шутить, чтобы привнести юмор, но понимание того, сколько всего забавного происходит в жизни, добавляет вам легкости взгляда на ваше состояние. Было уже доказано, что юмор уменьшает гормоны стресса, улучшает иммунную функцию и память, а также повышает креативность и инновационное мышление. Это также помогает строить отношения и создавать более прочные связи.

Таким образом, если попросить людей поделиться тем, что они нашли смешным в течение дня, или начать встречу забавным видео или изображением, это поможет снизить напряжение, создать чувство игривости и веселья, и перевести всех в более спокойное, творческое состояние.

Без сомнения, лучший способ свести к минимуму негативное воздействие стресса – это поверить в то, что за стоящими перед нами вызовами стоит большая цель. Такие истории, как книга Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», помогают нам понять, насколько мы можем адаптироваться даже к самым необычным обстоятельствам, когда у нас есть причина продолжать попытки.

В то же время, когда мы погружаемся в однообразие жизни просто проходя через повседневные этапы нашего бытия, можно легко погрузиться в скуку, закинуть работу, а затем перегореть, забыв, почему мы вообще пошли по этому пути.

Поэтому нам всем нужно расставить приоритеты в течение дня, чтобы сосредоточить наше внимание на том, что для нас важнее всего, чтобы мы могли закрепить свои усилия в энергии смысла и цели. Когда мы работаем с другими людьми, мы также можем вовремя создать взаимосвязь между этими концепциями.

Для начала определите для себя цель в вашей жизни и направляйте всю свою энергию для ее достижения. Сразу скажем, что на вашем пути будут сложные ситуации, но преодоление этих барьеров вызовет у вас меньше стресса, или вообще сам стресс поможет вам в их преодолении.

Заключение

Для того чтобы все вышесказанное работало на вас, мы хотим дать вам три совета по управлению стрессом:

Во-первых, определите для себя, какое самое маленькое действие вы бы могли выполнить прямо сейчас, и которое оказало самое быстрое и наиболее значительное воздействие? Ничто так не способствует успеху, как сам успех. Когда у нас маленькие победы, мозг запускает химические вещества, такие как дофамин, которые буквально формируют в нас привычки и поведение.

Во-вторых, избегайте попыток изменить слишком многое сразу. Вы не будете эффективно справляться со стрессом, если у вас слишком много стресса, чтобы

разобраться во всем. Простота и ясность являются ключом к тому, чтобы оставаться сконцентрированным на будущих изменениях.

В-третьих, не фокусируйтесь только на самом себе. Помните, что окружающие вас люди нуждаются в вашем внимании.