

Как справиться со стрессом и повысить свою эффективность



Все мы время от времени испытываем стресс. Но в это напряженное время года даже самые спокойные и уравновешенные из нас рискуют потерять душевное равновесие, что может повлечь за собой ухудшение настроения, упадок сил и снижение эффективности.

Дни становятся короче и холоднее, темнеет все раньше, а ожидание и предвкушение нового года сменяются послепраздничной депрессией. Неудивительно, что многие считают именно это время года самым тяжелым.

Готовы ли вы в этом году обрести спокойствие и повысить стрессоустойчивость? Вот семь способов, которые помогут вам защитить себя от стресса и его последствий в любое время года.

1. Будьте реалистами, но сохраняйте оптимизм

У всех в сутках 24 часа. Требуя от себя невозможного — совершенства во всем, — вы обрекаете себя на неудачу. Ставьте перед собой выполнимые цели и прилагайте максимум усилий.

Не менее важно научиться искать поводы для радости. Так легко поддаться негативным мыслям, особенно если ваше окружение терзает вас постоянными сомнениями и недовольством. Позволив себе испытывать гордость за собственные личные и профессиональные достижения, какими бы незначительными они вам ни казались, вы сможете сохранить энергию и мотивацию.

2. Установите границы

Откажитесь от ампулы безотказного человека — навязанного вам или выбранного по собственной инициативе. Постоянная готовность прийти на помощь в ущерб собственному времени могут привести к упадку сил и, как результат, к выгоранию. Постарайтесь организовать свое время и распределить дела таким образом, чтобы в первую очередь сосредоточиться на приоритетных задачах. Например, вы можете попытаться разделить все поручения на «важные и срочные», «важные, но несрочные» и «неважные и несрочные». Подумайте, какие задачи можно и нужно делегировать. На работе часть дел можно поручить коллегам, а дома — своим близким.

3. Выделите немного времени для себя

Не забывайте уделять время себе, даже если это несколько минут или пара часов. Например, если работа не требует от вас постоянного пребывания на связи, позвольте себе отключить уведомления электронной почты и не соглашайтесь на совещания и звонки в нерабочее время. Разрешите себе отказаться от переработок и иногда пропускать встречи с родными и друзьями. Дайте себе время на восстановление, чтобы вернуться с новыми силами и настроением на успех.

4. Научитесь не отвлекаться

Те, кто верит, что многозадачность помогает успевать больше, оказываются менее продуктивными по сравнению с теми, кто сосредоточивается на одной задаче. Поэтому постарайтесь избавиться от отвлекающих факторов. Не отвлекайтесь на входящие письма — выделите в своем расписании время на работу с почтой и ответьте сразу на все накопившиеся сообщения. Если ваша работа требует концентрации, уединитесь и попросите коллег не беспокоить вас. Например, закройте дверь в кабинет и повесьте табличку «Тихо!» или «Не беспокоить» и выйдите из рабочего чата.

Если у вас есть привычка регулярно проверять личный почтовый ящик, сразу отвечать на сообщения и (или) часами листать новостные сайты и ленты соцсетей, не поддавайтесь этим желаниям. Запланируйте перерывы в течение рабочего дня и посвятите это время чтению и переписке.

5. Делайте перерывы

Важно понимать, что желание отдохнуть — это естественная реакция организма и мера противодействия стрессу. Вот почему так важно делать перерывы. Это возможность освежить голову и восстановить силы. Даже короткие перерывы помогают поднять настроение, повысить эффективность труда и улучшить самочувствие. Да, самое время встать со стула, прогуляться, поболтать, сходить по своим делам, посмотреть забавное видео с котиками или как-то иначе поднять себе настроение. Найдите в своем расписании время для любимых занятий, не связанных с работой, чужими памятливыми датами и праздниками — почитайте книгу, посмотрите кино или выберите время на природе. Когда вы решаете сделать перерыв, не так важно, что вы будете делать. Важно то, что вы решили воспользоваться возможностью перевести дух и восстановить силы.

Если вы испытываете сильный стресс, обратите внимание на техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация, йога и любые другие занятия, которые помогают замедлить дыхание и пульс, возвращая вам душевное равновесие.

6. Заботьтесь о своем здоровье

Даже если у вас каждый день расписан буквально по минутам, старайтесь регулярно заниматься спортом, высыпаться и правильно питаться. Это обязательно повысит стрессоустойчивость и улучшит ваше самочувствие.

- Занятия спортом благотворно влияют как на физическое, так и на душевное здоровье: заряжают энергией, поднимают настроение и, помимо прочего, успокаивают нервную систему.
- Правильное питание по графику и контроль размера порций помогут поддерживать стабильный уровень энергии и сохранять концентрацию, снижая риск резких перепадов настроения в результате низкого уровня сахара в крови.
- Хороший сон не только повышает продуктивность и концентрацию, но и улучшает творческие способности и навыки решения проблем.

7. Не замыкайтесь в себе

Постоянная поддержка коллег, друзей и близких (как при личном контакте, так и через любые средства связи) поможет снизить уровень стресса и повысить продуктивность. В период сильного стресса даже простая беседа с тем, кто готов выслушать ваши переживания, поможет успокоиться, остыть и перезагрузиться.

Более того, продолжительные теплые дружеские отношения напрямую влияют на наше психическое здоровье и уровень счастья. Это объясняется тем, что взаимная дружба помогает сохранять позитивный настрой, дарит чувство привязанности и повышает самооценку.

Бонус! Найдите время, чтобы просто посмеяться

Ни для кого не секрет, что смех повышает настроение и улучшает самочувствие. Он является целебным средством мгновенного действия, которое сохраняется надолго. Смех стимулирует работу сердца, легких и мышц и способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение и даже временно облегчают боль. Смех также снимает мышечное напряжение и помогает расслабиться. Более того, он укрепляет иммунную систему, стимулируя выработку химических веществ, которые помогают бороться со стрессом.

Но польза смеха не только в этом. Он также помогает укрепить отношения: сближает и дает чувство сопричастности. Уместная шутка даже может помочь разрешить конфликт.

Это лишь несколько способов снизить уровень стресса и повысить эффективность на работе.

Источники:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2022 Optum, Inc. Все права защищены. WF5978377 216294-012022 ОНС