

Управление стрессом и продуктивностью

Начнем с вопроса...

Что такое **СТРЕСС**?



В древние времена



Наши предки ничего не знали о стрессе. Они просто жили в нем.

Попробуем разобраться

«Почему у зебры нет язвы
желудка?»

Роберт Сапольски





«Все болезни от нервов. Сомнений нет».

Социально-психологический стресс

- Сколько бегемотов переживает, какая у них будет пенсия?
- Сколько енотов мучается вопросом: «Что сказать на первом свидании?»
- Сколько коров не спят ночью, мучимые надеждой и страхом перед экзаменами?

Но,

Мы вам не енот какой-нибудь!
Мы – целый Человечище с
Богатым Воображением!



Ситуация изменилась

Все стало значительно хуже...

Теперь у нас есть Стресс по Поводу Стресса

СТРЕСС²

Поэтому...

Важно, чтобы наша с вами встреча не привела к увеличению стресса, а это возможно только если вы отнесетесь ко всему **ЗДРАВО.**

Вопросы:

1. Как определить уровень напряжения?
2. Каковы полезные и опасные последствия стресса?
3. Каким образом восстанавливаться?
4. Где живет сила воли, которая поможет нам изменить образ жизни?

Важно оценить ...

- **Контекст**
- **Компетенции**
- **Состояние**

За последний год...

Оценка риска для здоровья

Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге

Количество баллов	Интерпретация
<150	37% вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
151-299	40-60% вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
>300	>80% вероятности возникновения стрессовых расстройств, депрессии и заболеваний

Положительные эффекты стресса

- Обеспечивает наше сотрудничество
- Усиливает работу памяти и другие когнитивные функции
- Увеличивает обучаемость
- Помогает выжить

Кратковременный стресс

Хронический стресс

Длительный стресс, как «положительный стресс», так и «негативный»

- Неконтролируемый длительный стресс
- Продолжительное наводнение гормонами стресса
- Торможение мозговой активности, способствующей душевному равновесию
- Уменьшение способности к обучению
- Ослабление иммунной защиты тела

ОТ 7,5 МЕСЯЦЕВ

- Это не враг. Это возможность развиваться. Благодаря ему мы выживаем. Он никогда не исчезнет.
- Наша задача научиться управлять стрессом и использовать его на свое благо.



Запечатление действия стресса

- **Высокий уровень возбуждения (общий стресс, недостаток сна, нерегулярное питание и т.д.)**
- **Непредвиденный стресс / шок / удар**
- **и др.**

Детские воспоминания



- **Эмоциональное**
- **Выгорание**
 - Равнодушие
 - Цинизм
 - Низкая производительность

Снижение
адаптационных
резервов

Нарушение
метаболизма
и снижение
иммунитета

- **Смертельный квартет**
 - Ожирение
 - Ишемическая болезнь сердца
 - Гипертония
 - Сахарный диабет

Мы лучше знаем то, на что потратить, чем то, что нас
восстанавливает

Вегетативная нервная система

Симпатическая
мобилизация - активность

Парасимпатическая
накопление - сохранение



Симпатическая нервная система

Высокие энергетические затраты

- Повышение тонуса мышц
- Эмоциональные реакции
- Снижение пищеварительной активности
- Повышение кровяного давления
- Учащение сердцебиения



Кот в шоке

Парасимпатическая нервная система

Накопление резервов и энергии



- Мышечное расслабление
- Спокойствие
- Повышение пищеварительной активности
- Снижение кровяного давления
- Снижение частоты ритма сердца

Хорек спит

Проблема

Мы привыкаем использовать «Ускоритель» - симпатическую нервную систему и не тренируем «мышцы Замедлителя» - парасимпатическую нервную систему.

Признаки десинхроноза

- Нарушение сна
- Нарушение аппетита
- Раздражительность

Терапия ограниченной средовой стимуляцией



Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST)

Что такое сон?

Восстановление



Сон – это способ получить информацию от внутренней среды организма



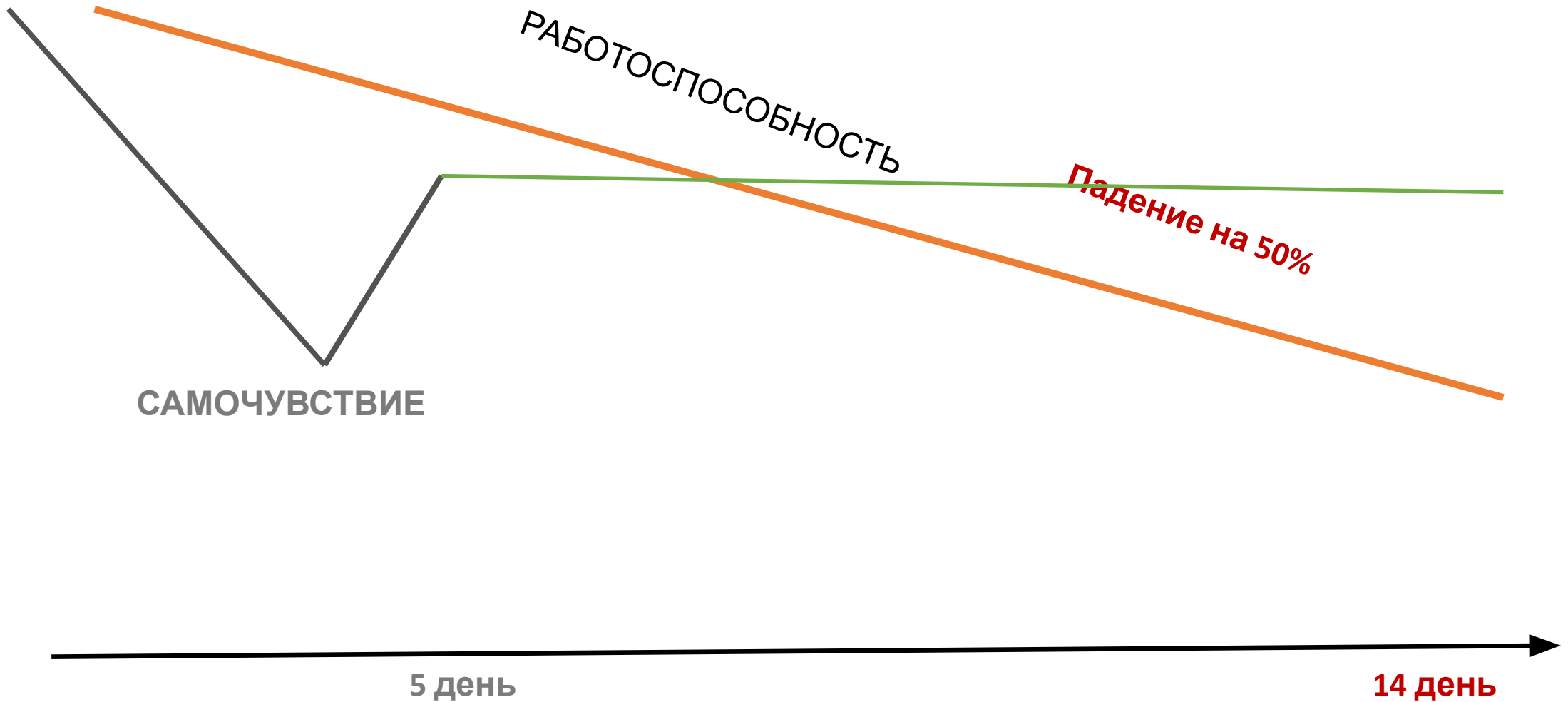
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

1. Усиление анаболических процессов (выделение гормона роста)
2. Восстановление мозга
3. Активизация иммунитета
4. Нормализация обмена веществ

ПСИХИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

1. Память: запоминание нужного и забывание ненужного
2. Переработка негативных эмоций/ переживаний
3. Решение задач

Внимание и память при 4 часах сна



Когда ложиться спать?

Нужно ли ложиться спать до полуночи?

Не было получено каких-либо доказательств в пользу подобного подхода

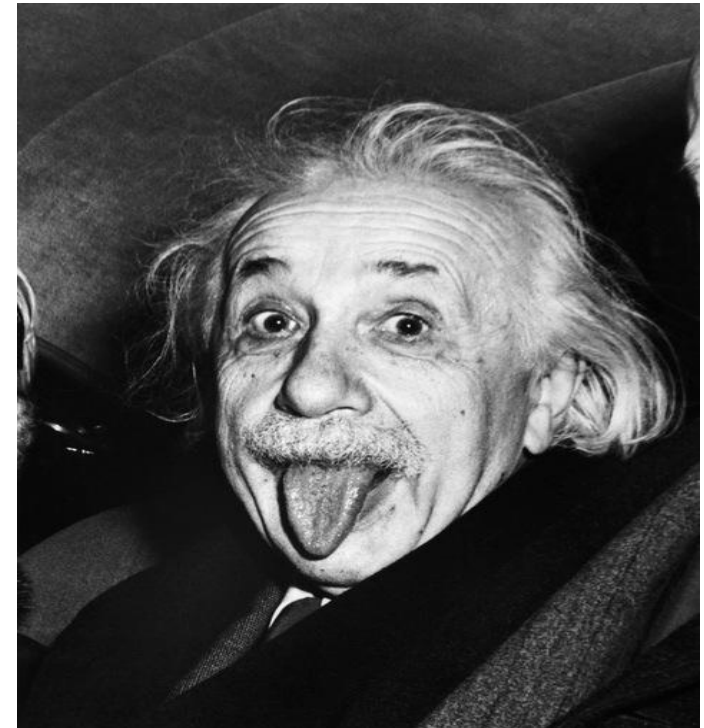
Длительность сна

Короткоспящие



6-7 часов

Долгоспящие



10 часов

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время
- Спать нужное количество времени
- Следить за качеством сна



Пищевая пирамида



Адаптационная сила



Адаптационная сила находится не только в калориях...



Адаптационная сила – это развитая способность саморегуляции, и, как следствие, высокая адаптивность

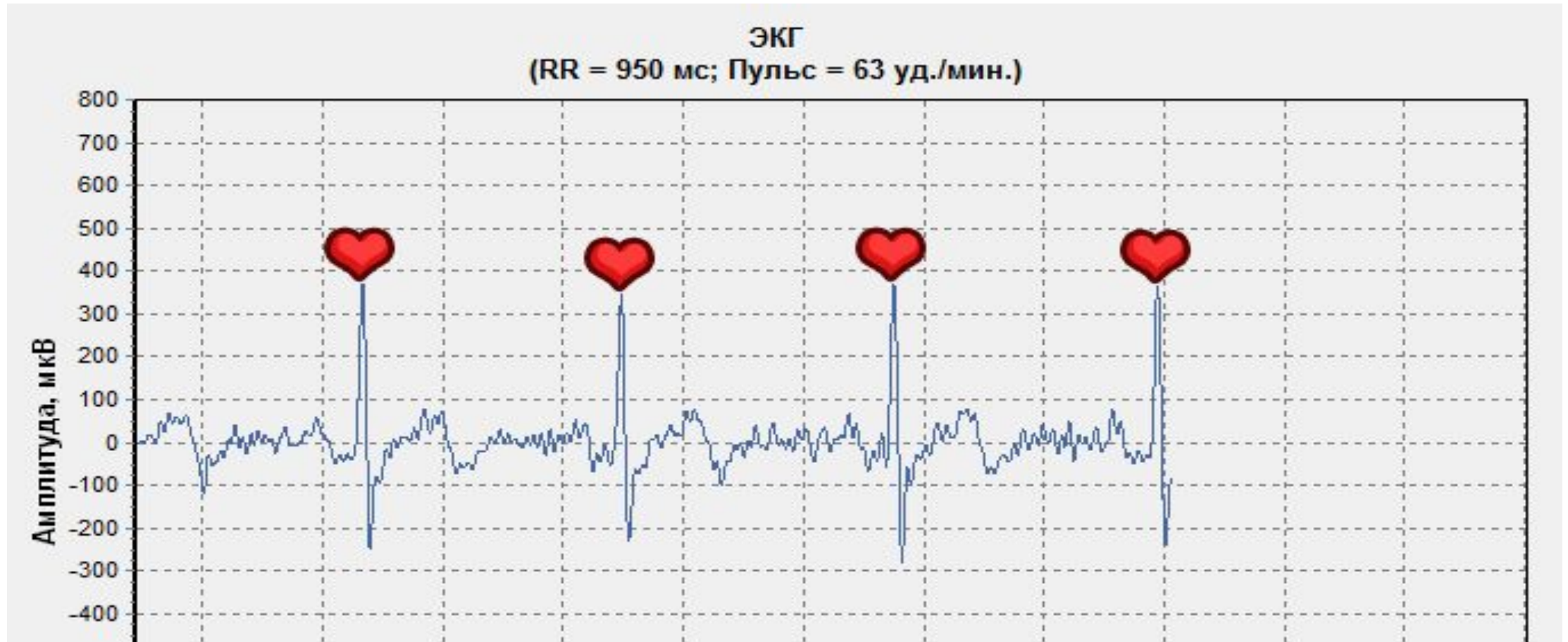
Интуитивно мы знаем...



Сердце больше, чем просто насос,
перекачивающий кровь..



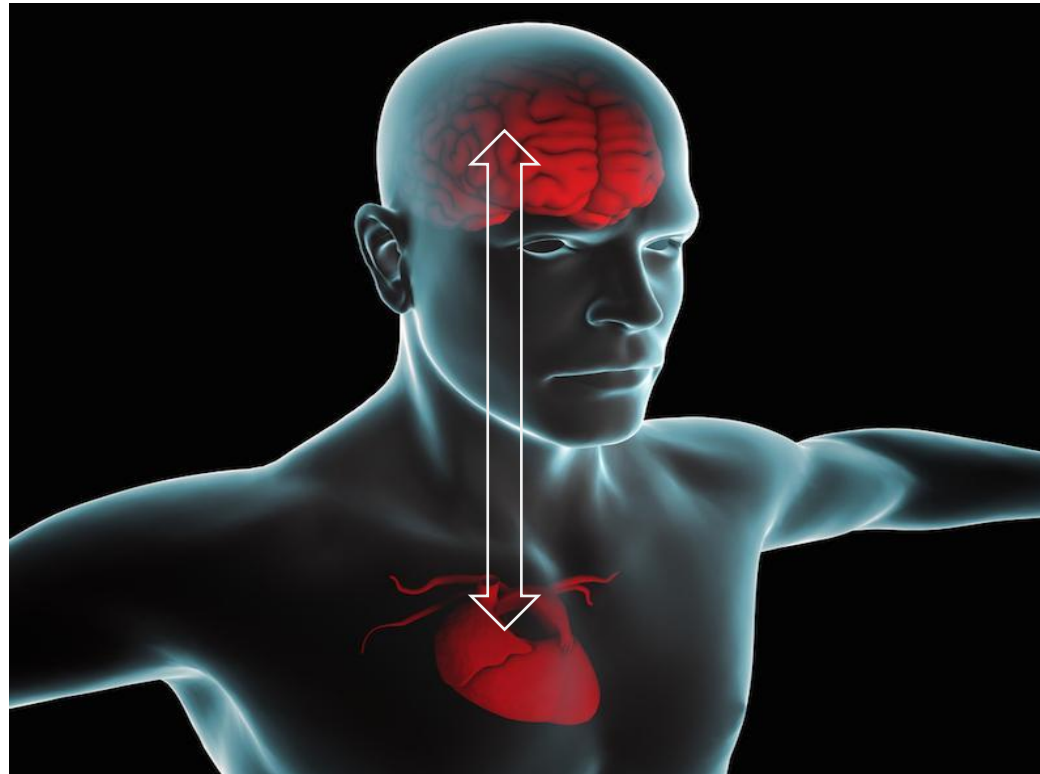
Вариабельность ритма сердца



В результате

Появился термин «Интеллект Сердца»

Но, что еще более удивительно

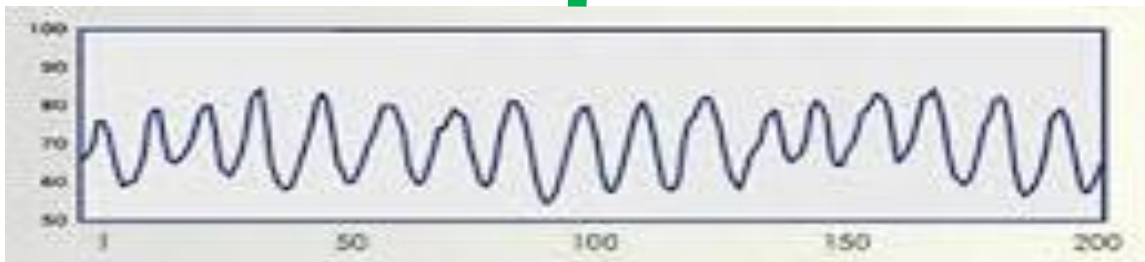
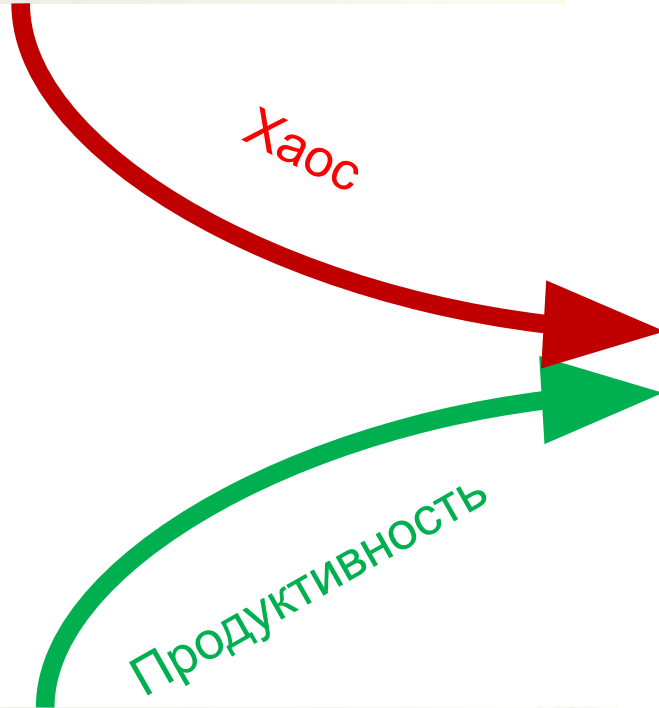
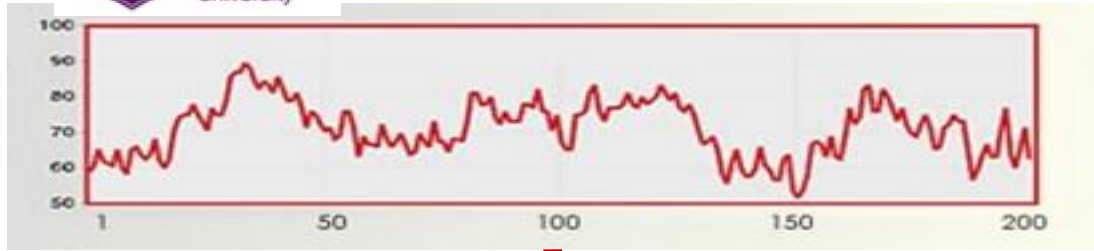


«Сердечный мозг» и головной мозг работают вместе особым образом

«Остановись и спланируй»

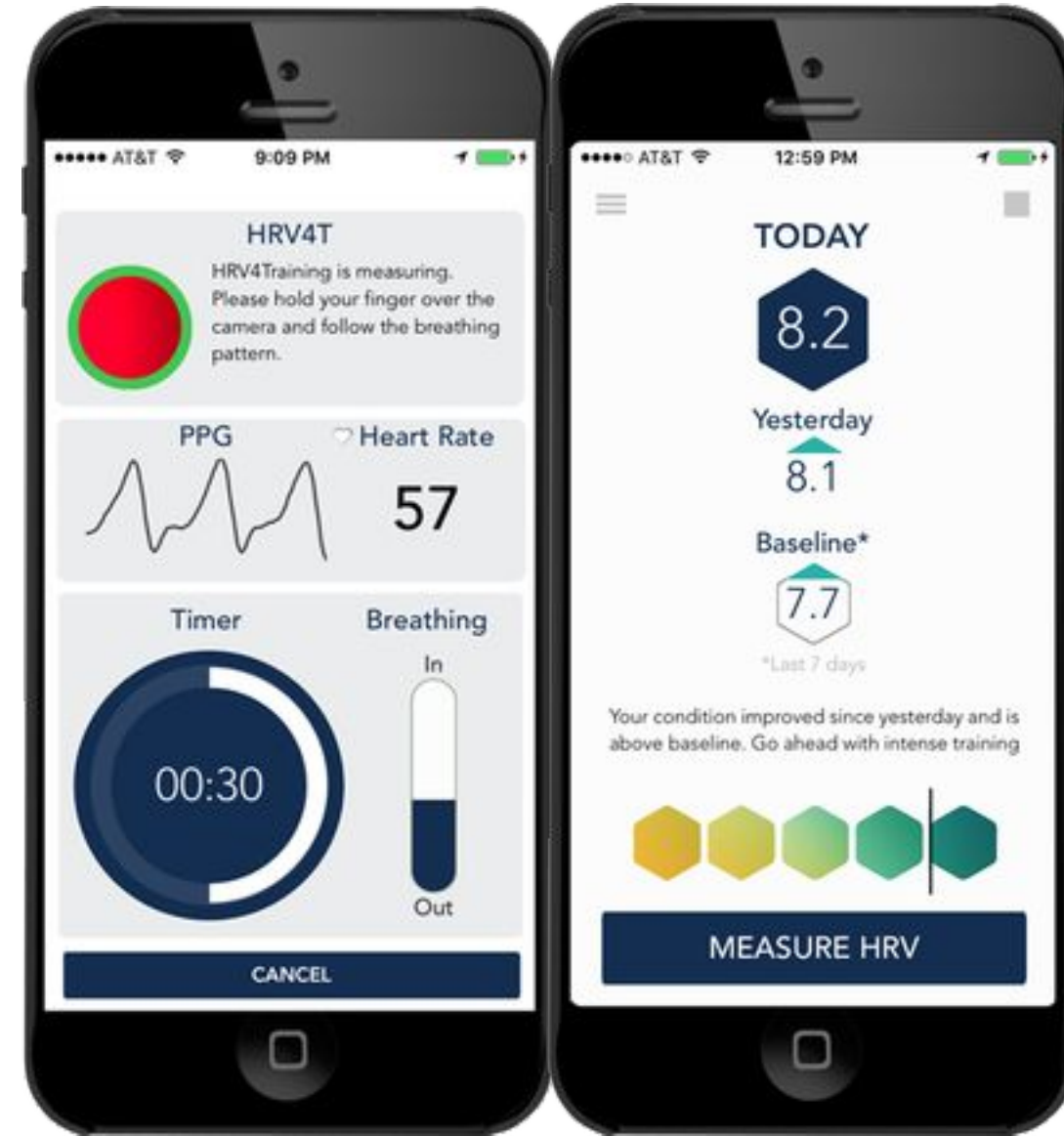
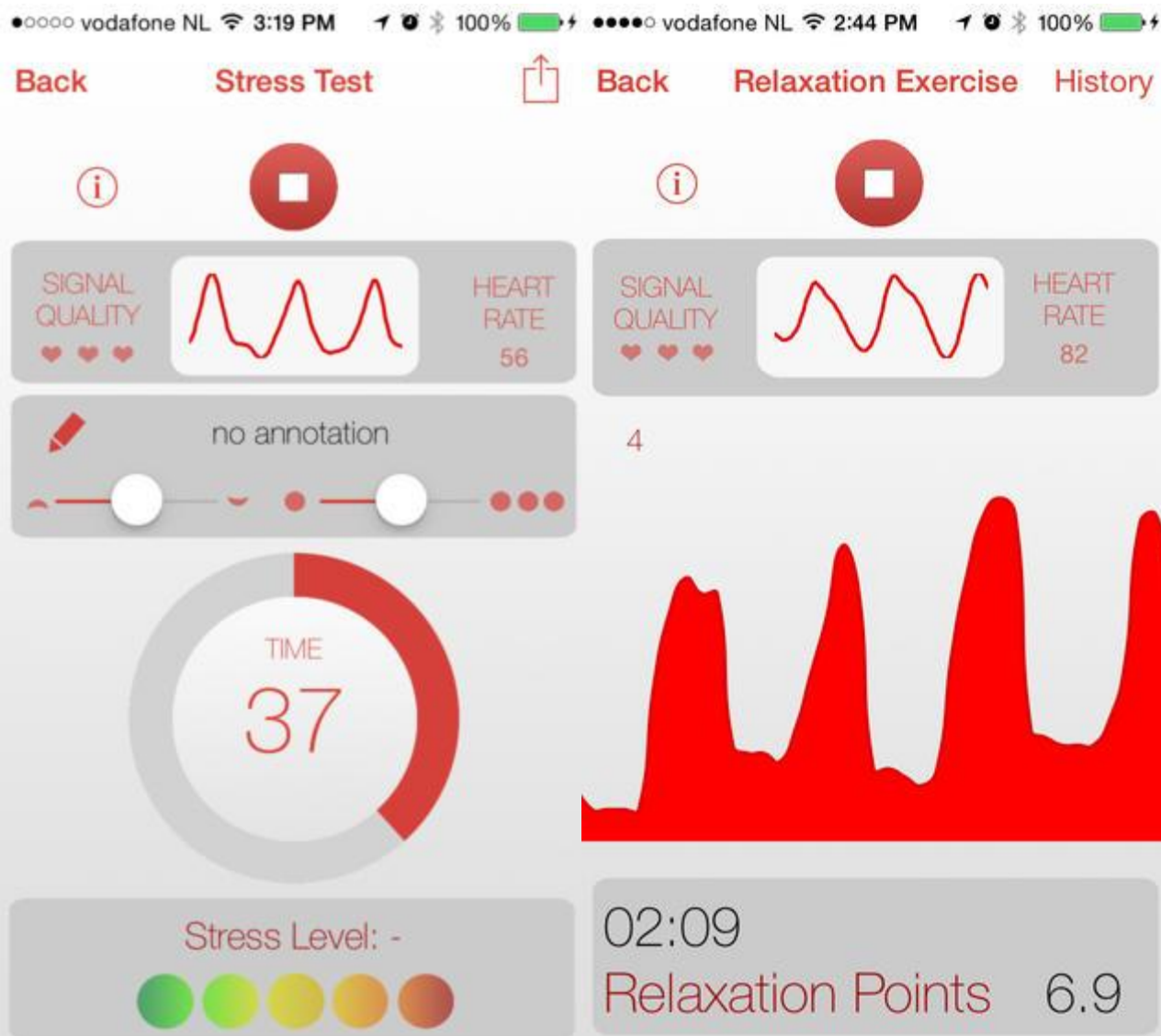


Когерентность сердечного ритма

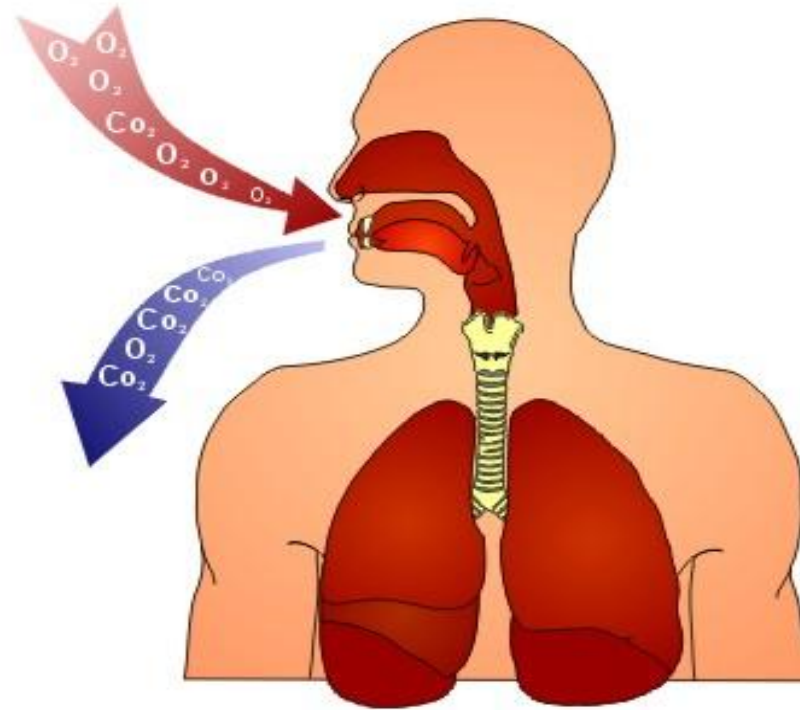


Возраст и когерентность ритма сердца

Мы теряем около 3% вариабельности ритма сердца в год, таким образом мы утрачиваем гибкость и адаптивность.



Синхронизация ритма сердца и дыхания



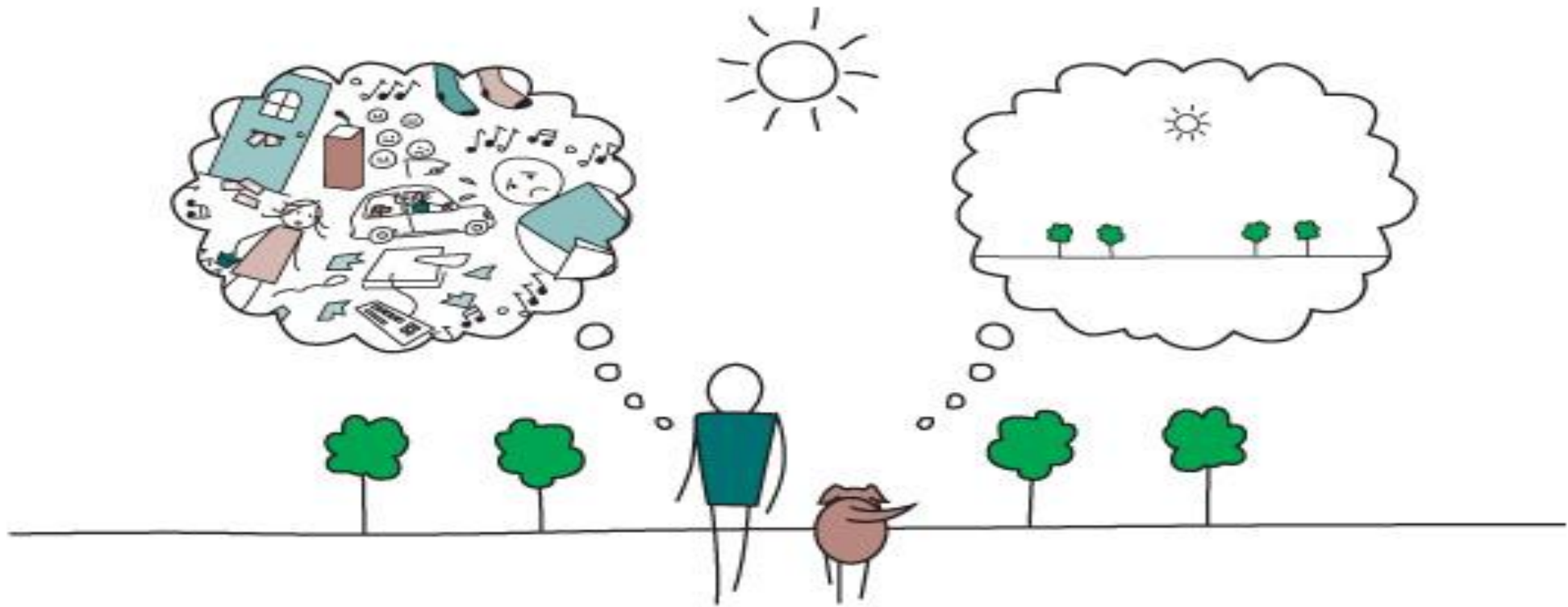
Дыхательные практики

Что такое...

mindfulness



- это полнота Внимания в настоящий момент
- это техника работы с Умом



Mind Full, or Mindful?

Нейрофизиологические эффекты Майндфулнесс

- Активация зон мозга, отвечающих за эмпатию
- Вхождение в состояние покоя у экспертов было сильнее чем у новичков
- Значительные различия в возбуждении зон мозга, отвечающих за внимание



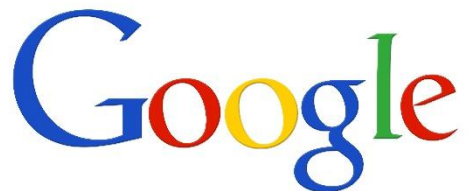
**Генеральный директор страховой компании
Aetna Марк Бертолини**

Более 46 тыс. сотрудников

Оборот 47 млрд \$

«Если вы стали спать лучше, стали присутствовать в настоящем моменте, то совещания становятся короче, вы реже ошибаетесь, люди чувствуют признательность к вам как к лидеру, и ваша жизнь становится лучше»

Практика Майндфулнесс в компаниях



Deutsche Bank



McKinsey & Company



Обломова и Штольца

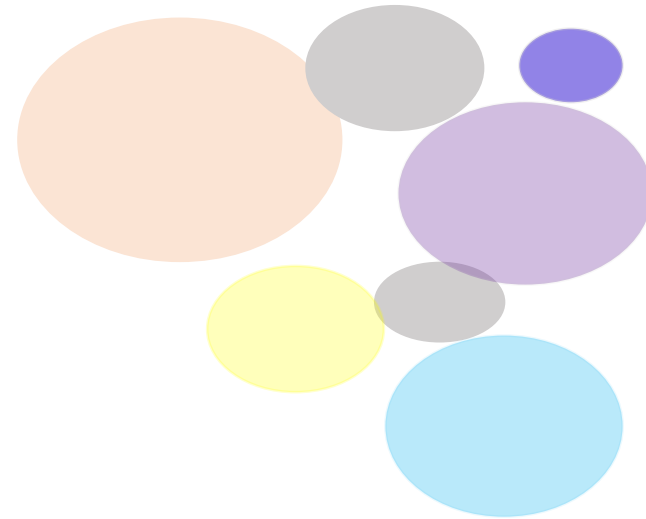
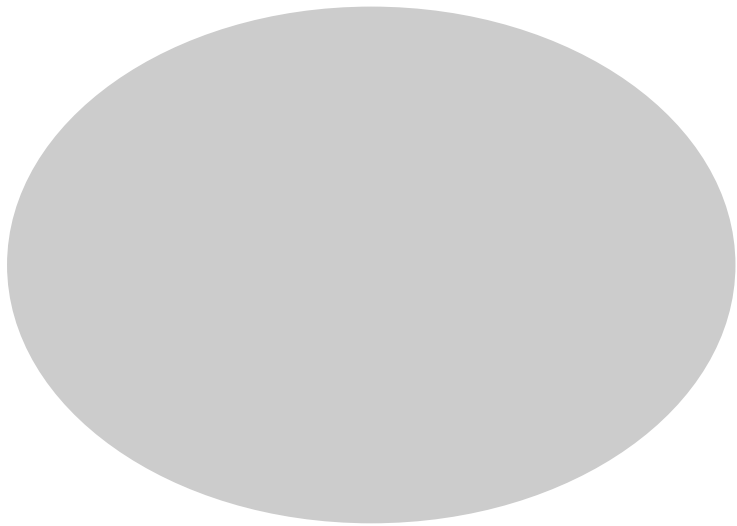
Биологическая основа силы воли

Рефлекс свободы

«Не будь его (рефлекса свободы), всякое малейшее препятствие, которое встречало бы животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни».

И.П. Павлов

Сила воли существует, как целое и независимое и одновременно, как составное



Способность к преодолению препятствий
Потребность + Действия + Самообладание

Сила воли, как система

- Темперамент
- Эмоции
- Смысл (долгосрочные цели)
- Организация (расписание)
- Адаптационная энергия