**Тема 7. Стресостійкість в бізнесі**

1.Природа стресу.

2.Вплив стресу на людину.

3.Зовнішні та внутрішні техніки роботи зі стресом.

4. Копінг-стратегії

Стрес – це комплекс однотипних реакцій організму, спрямованих на подолання шкідливої дії надзвичайних подразників і підвищення на деякий час його неспецифічної стійкості.

Найбільший дефіцит у наш час - дефіцит енергії. Ми витрачаємо її продуктивно і іноді навіть з поверненням - на бізнес, сім'ю і друзів. Ми витрачаємо її не продуктивно, віддаючи цінний ресурс в бездонну яму - прокрастинація і подальше самобичування, не прийняті рішення і не зроблені справи. І величезний ресурс йде на переживання стресових ситуацій. У сучасному житті стрес оголошений одним з головних ворогів. Хронічний стрес причина серцево-судинних захворювань, він вбиває клітини мозку і примушує наш організм запасатися жиром. Підшкірним, зрозуміло. Для бізнесу стрес - це показник життєздатності бізнес-моделі і команди. І будь-який лідер приймає на себе відповідальність не тільки за свою стресостійкість, а й за готовність компанії, команди переживати стрес. А що якщо спробувати обернути цей негативний стан на користь справи?

Стрес спочатку працює на те, щоб допомогти нам вижити. Якщо мозок вважатиме, що ви в небезпеці - він відключає всі непотрібні у цей момент функції, відсуває вбік моральні й етичні норми і направляє всю енергію на виживання, підбадьорюючи весь процес хімічною сумішшю з адреналіну, кортизолу, інших гормонів і нейромедіаторів.

Але одна справа первісній людині тікати від печерного ведмедя і зовсім інша - відчувати стрес в сучасних умовах, коли короткостроковий "корисний" стрес перетворюється на вбивцю - хронічний стрес і це при тому, що "ведмедів", які реально загрожують життю, більшість з нас зустрічає не кожен місяць і навіть рік.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

– неможливість зосередитись на чомусь;

– надто часті помилки в роботі;

– погіршення пам'яті;

 – часте виникнення відчуття втоми;

 – дуже швидке мовлення;

– часті болі (спина, голова, ділянка шлунка);

 – підвищена збудливість;

– робота не приносить попереднього задоволення;

 – втрата почуття гумору;

– різко збільшена кількість викурених сигарет; – потяг до вживання алкогольних напоїв;

 – постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту;

 – неможливість вчасно завершити роботу

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди: бий, біжи, завмри.

Який може бути вихід із стресу?

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій такий вихід із стресу називається еустрес справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистресами, що руйнують і кар’єру, і стосунки, і шлюб, і здоров’я, і життя людини.

Фактори які впливають на вихід із стресу

* інтенсивність стресу;
* його тривалість;
* індивідуальна сприйнятливість конкретної людини до даного стресора.

Копінг-стратегії — це сталі моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів. Мета копінгу - баланс між вимогами світу та життєвими ресурсами, зберігши здоров'я.

Усвідомлення своїх копінг-стратегій допомагати більш організованим та стресостійким.

Загалом дії по подоланню стресу можна визначити як проблемно-орієнтовані, тобто раціональний та проактивний, і також суб'єктивно(емоційно) орієнтований, що першочергово фокусується на стабілізації емоційного стану. Проблемно орієнтовані стратегії корисні в ситуаціях, коли проблемна ситуація в зоні нашого контролю, а  емоційно-орієнтовані, якщо ми не можемо впливати на обставини.

Американський психолог Річард Лазарус, виділяє наступні копінг-стилі:

 1. Конфронтаційний копінг. (Активні, іноді агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь готовності до ризику, конфліктності, імпульсивності.)

 2. Дистанціювання. (Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її суб'єктивну значимість через переключення уваги, відстороненості, знецінювання тощо.)

 3. Самоконтроль. (Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій, або повне пригнічення емоцій.)

 4. Пошук соціальної підтримки. (Пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, співчуття або порад серед оточуючих).

5. Прийняття відповідальності. (Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв’язання.)

 6. Втеча-уникнення. (Дії для швидкого зниження емоційного тиску проблеми через втечу, уникнення або ігнорування проблеми)

 7. Планування вирішення проблеми.(Проблемно-фокусований стиль, пошук раціональних зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.)

 8. Позитивна переоцінка. (Фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійну складову.)