

9

глава

Преодоление
стресса и страха

Многие жизненные трудности заставляют нас испытывать стресс и страх. Применяя правила преодоления, можно справиться с этими чувствами. Эта глава посвящена одной из самых проблемных в этом отношении сфер – работе.

«Чем вы занимаетесь?», «Где и кем работаете?» – это первое, что люди обычно спрашивают, когда знакомятся. Работа занимает очень большую часть нашего времени, однако, это – результат решения, принятого в молодости. Многие работают не там, где им было бы интересно, и не получают удовольствия от работы. У других работа поглощает все (время и энергию), поэтому для них главное – привести в равновесие работу и свободное время.

«Я начал работать школьным учителем французского языка. Работа очень отличалась от моей прежней работы в старой школе, которая была расположена в лучшем районе. Я был очень доволен, получив эту работу, потому что это было повышение, и мне хотелось большей ответственности. Однако я обнаружил, что мне трудно ладить с другими учителями. Особенно одна учительница, казалось, намеренно осложняла мое существование. Например, мне приходилось обращаться к ней с самыми простыми вопросами (где хранятся канцелярские принадлежности или должны ли мы запирать дверь класса после уроков).

Она заставляла меня чувствовать унижение, как будто я был глуп, не зная таких вещей. Она все хранила в секрете, и я уверен, что нарочно вводила меня в заблуждение по поводу дат и времени собраний или расписания экзаменов.

На общих собраниях учителей иностранного языка я чувствовал, что она была против любого моего высказывания. Казалось, что больше ни у кого не было с ней проблем, поэтому я ничего не хотел говорить. Я просто не понимаю, почему она так себя вела.

Кроме того, у некоторых моих учеников были проблемы с дисциплиной. У меня было такое в прежней школе, но здесь оказалось намного хуже. Дети выкрикивали ответы с места, болтали и плохо себя вели. Мне не хотелось жаловаться, потому что я как помощник заведующей обязан был справляться с такой проблемой.

На моем первом родительском собрании одна родительница начала оскорблять меня, когда я критично отозвался о ее сыне. Ко мне выстроилась целая очередь родителей, чтобы поговорить о своих детях, а я хотел только одного – уйти и никогда не возвращаться.

Я все время чувствую себя измотанным и разбитым, потому что плохо сплю. Я ловлю себя на том, что считаю дни до каникул, но знаю, что проведу половину этого времени в страхе перед новым семестром. Я живу один, и моя жизнь – в работе. У меня всегда много рабочих дел, а к выходным я настолько устаю, что остаюсь дома, смотрю телевизор и даже думать не могу о том, чтобы куда-то пойти и с кем-то пообщаться. Иногда мне просто хочется все это прекратить».

*Бернард, 32 года,
учитель французского в большой средней школе*

Что бы сделал человек, умеющий преодолевать трудности?

В Британии свыше полумиллиона школьных учителей, и обычно считается плюсом для учителя иметь опыт работы в разных школах. Это значит, что в любое время тысячи учителей едут по стране, начинают работать на новом месте, часто переезжая вместе с семьей.

На самом деле в наше время, кем бы ни работал человек, перемена работы считается положительным явлением, одно рабочее место на всю жизнь – пережитки прошлого. Многие какое-то время работают по краткосрочным контрактам или внештатно. Хотя для некоторых людей свободная профессия означает самовыражение, она также создает неуверенность, а переход на новое место работы признан основной причиной стресса. Начинать трудиться на новом месте, особенно руководителем тех, кто уже там работает, может быть нелегко.

Реалистические цели

Бернард из предыдущего примера полагал, что все будет так же, как на прежней работе. Надеяться, что на новом месте все сразу наладится, нереалистично. Если вас назначили на новое место начальником, то, скорее всего, кто-то из работающих там сотрудников тоже рассчитывал на эту должность. Возможно, коллега Бернарда тоже подавала

Никто не может заставить вас почувствовать себя униженными, вы сами владеете своими чувствами.

заявку на замещение этой вакансии (хотя неважно, какие причины руководили ее поведением), поэтому он должен понимать, что так она реагирует на его назначение. Отноше-

ние одного недоброжелательного человека еще не означает, что весь мир против тебя. Никто не может заставить вас почувствовать себя униженными, вы сами владеете своими чувствами.

Рассказать о своей проблеме

Когда в жизни происходит много неприятностей, легко опустить руки, решив, что ваши трудности непреодоли-

мы. Бернард совершает распространенную ошибку, полагая, что его проблемы – это позорный секрет. Скрывая их и притворяясь, что все хорошо, он усугубляет свою тревогу и усиливает стресс. Помните, что поделиться переживаниями и попросить помощи не значит проявить слабость, это умение, необходимое для преодоления потрясений.

Думать позитивно

Несмотря на предыдущий опыт и служебное повышение, вместо позитивного отношения к успеху в карьере Бернард испытывает тревогу и неуверенность в себе. Человек сильный духом на его месте гордился бы тем, что получил такую должность в его возрасте, и радовался своему достижению. Мы слишком часто не обращаем должного внимания на свои достижения, но концентрируем внимание на своих проблемах. Фактически только с одним человеком в школе Бернард не поладил и только одна родительница повела себя с ним агрессивно. Значит, большинство отношений на работе сложились, по крайней мере, удовлетворительно.

Решение проблем и принятие решений

Как только Бернард возьмет на себя ответственность за свою жизнь и перестанет чувствовать себя жертвой, он сможет разобраться со своими проблемами – с помощью других. Если он наберется смелости признаться, что у него проблемы с дисциплиной в классе, то сможет быстрее решить их. Он мог бы обсудить поведение своей коллеги со своим непосредственным начальством, а также упомянуть про родительницу, оскорбившую его.

Что такое стресс

Люди чувствуют себя неспособными справиться с душевной травмой, потому что они уже находятся в состоянии стресса. Некоторый небольшой стресс в вашей жизни неизбежен и даже полезен, но тяжелая стрессовая перегрузка отражается на вашем здоровье, вызывая бессонницу и плохой аппетит. Стресс – это эмоциональное давление, которое вызывает физические изменения в организме; он выбрасывает в кровь адреналин, чтобы ускорить реакции. Кровь посылается от кожи к мускулам, чтобы придать им силы и помочь нам двигаться быстрее. В прошлом это было очень полезно: в момент опасности выброс адреналина помогал бежать или драться. В наши дни мы не умеем драться, а бежать нам некуда. Наша нервная система не ощущает разницу между угрозой нашей самооценке и физической угрозой, и организм возбуждается (когда, например, кто-то нас критикует), но «выпустить пар» нет возможности.

Распространенная причина стресса – чувство, что вы не управляете своей жизнью. Проблемы нагромождаются, и вы неожиданно теряете сон, начинаете постоянно болеть, потому что высокий уровень стресса поразил вашу иммунную систему. Изменение жизненных обстоятельств, такое, как начало работы на новом месте, может вызвать дополнительную тревогу. Работа допоздна увеличивает стресс, потому что суток на все не хватает, и в результате вы начинаете уделять меньше внимания друзьям и семье.

Умение преодолевать стресс

Похоже, что у Бернарда в жизни не очень много отдыха и веселья. Мы подозреваем, что он мало двигается и почти не общается с людьми. Смотреть телевизор – это не отдых. Можно смотреть телевизор и уснуть, но все равно остаться

в стрессовом состоянии. Бернард мог бы научиться некоторым приемам, помогающим расслабляться, или заняться какими-нибудь физическими упражнениями, такими, как велосипед или спортивная ходьба.

Работа – это больше, чем просто способ оплачивания своих счетов. Для многих людей работа обеспечивает жизненный статус и позицию, дружбу с коллегами, организует, придает смысл и формирует жизненные цели.

«Для того чтобы люди находили счастье в работе, необходимы три условия: они должны быть здоровы для этой работы, ее не должно быть слишком много и она должна давать им ощущение успеха».

Джон Раскин

В настоящий момент Бернард не выдерживает ни одного критерия. Если он не сумеет справиться со своими проблемами, его стресс будет усиливаться, пока он не заболеет.

Образ жизни

Когда мы находимся в стрессовом состоянии из-за неприятностей на работе, всегда кажется, как будто у нас не хватает времени на себя. На самом деле именно в этот момент мы должны позаботиться о себе. Это не только помогло бы Бернарду разобраться с проблемами на работе, но и почувствовать себя более здоровым и сильным. Подобно тому, как обретение мышления стойкого человека – это комплексный процесс, обретение стойкого организма достигается здоровой пищей, свежим воздухом и физическими упражнениями, а также хорошим ночным сном. Все элементы этого комплекса взаимосвязаны. Это похоже на цепную реакцию, и если одного элемента не хватает, то результатом будут раздражительность, сонливость, депрессия и стресс.

Когда что-то не ладится в вашей жизни, вам надо быть физически здоровым, чтобы суметь справиться с этим. Во

время сильного стресса вы должны сами ухаживать за собой. Никто не скажет вам, что надо рано ложиться спать или отправляться на прогулку. Люди, которые заботятся о себе, способны выполнять свою работу более эффективно и получать от этого большее удовольствие. Хорошо питаться и с удовольствием проводить свое свободное время – это не эгоизм, а необходимость для каждого. Хорошо уже то, что Бернард не пристрастился к алкоголю, наркотикам или сигаретам, это крайне усугубило бы его проблемы.

Помните: то, что случается с нами, вовсе не так важно, как наша реакция на случившееся.

Многие могут подумать, что проблемы Бернарда несерьезны. Но он так не думает. Когда мы становимся одержимы работой, все вокруг теряет пропорции, и кажется, будто единственное решение – это заболеть и не ходить на работу или уволиться. То, что оказывается полезным стрессом для одного человека, может ослабить здоровье другого. Взять на себя ответственность за свою собственную жизнь означает заботиться о себе, а не надеяться, что что-нибудь случится или кто-нибудь придет и за вас все наладит.

Как только вы возьмете на себя ответственность за свою жизнь, вы сможете ее изменить

Вполне возможно, что Бернард совершил ошибку. Работа учителя в школе, возможно, вообще не для него. Когда он займется своими проблемами открыто и честно, он проанализирует их и извлечет урок из этого опыта. Возможно, он решит изменить свою жизнь. Если что-то в жизни не складывается так, как мы надеялись, это не провал, это способ извлечь урок.

«Каждая неудача на один шаг приближает вас к открытию правильного пути».

Томас Эдисон

Что случилось дальше

На самом деле Бернард все-таки попросил помощи на работе. Его поддержали на уроках в классе и предложили консультацию. Как только он почувствовал себя лучше, он признал, что выбрал преподавательскую работу после университета, потому что не мог придумать, чем еще ему заняться. На самом деле он мечтал о волонтерской службе Voluntary Services Overseas (VSO) в Африке. И поскольку он все еще был молод и холост и имел преподавательский опыт, он решил, что это подходящий момент в его жизни заняться тем, чем ему хотелось.

Для того чтобы преодолеть стресс и страх:

- анализируйте проблемы по отдельности, а не все сразу;
- расскажите о своей проблеме человеку, которому вы доверяете;
- выясняйте, какая помощь может быть вам оказана, и просите ее;
- обязательно заботьтесь о себе – свежий воздух, физические упражнения и здоровая диета помогут вам лучше спать;
- отведите время для развлечений;
- размышляйте над своими достижениями, а не над проблемами;
- если что-то все-таки не складывается, подумайте, правильную ли работу вы выбрали.