З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
10 СПОСОБІВ ЇЇ ПІДВИЩИТИ

Стресостійкість - це сукупність певних особистих рис людини, що дозволяють їй переносити стресові події без шкоди для неї самої.
Тож які риси необхідно мати, щоб розвинути стійку стресостійкість?

1 **ЗНАННЯ СЕБЕ ТА СВОЇХ СТРЕС-ФАКТОРІВ.**
Спостерігайте за собою, заведіть щоденник або сторінку у нотатках, де ви будете фіксувати фактори, що призводять вас до надмірних емоцій.
Ці знання із часом допоможуть вам контролювати ці фактори.

✍️ Якщо ж ситуації, що спричиняють стрес, будуть неминучі - тоді ці знання допоможуть вам підготуватися до них та пережити їх із меншою шкодою.

Вправа «Термометр стресу» (1 хвилина):
Перед складною зустріччю чи після неприємного листа подумки оцініть свій рівень напруги від 1 до 10.
Запитайте себе: «Що саме в тілі зараз відреагувало? (стиснуті щелепи, напружені плечі, важкість у животі)».
Сам факт маркування емоції перемикає мозок з реактивного режиму на раціональний.

2 **ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН.**
Працюйте над власним кругозором, частіше питайте себе: “це для мене важливо - а чому?”

Вправа «Користь у несподіванці» (1 хвилина):
Коли на роботі раптово злітають плани, завдання або дедлайни, зробіть видих і запитайте себе: «Що це робить можливим?» або «Яку одну приховану вигоду я можу з цього отримати?» (наприклад: навчуся швидше делегувати, оптимізую процес, потреную гнучкість).

3 **СПОКІЙ ВСЕРЕДИНІ.**
Знайдіть цю опору та тихе місце всередині себе, і, коли подразнююча ситуація все ж трапляється, повертайтеся до цієї точки опори та налаштовуйте себе на спокій.

Вправа «Якір уяви: Безпечне місце» (1–2 хвилини):
Опустіть погляд або прикрийте очі. Згадайте місце, де ви почувалися абсолютно захищено і тихо (берег річки, ранковий ліс, затишне крісло вдома). Сфокусуйтеся на одній сенсорній деталі: відчуйте уявне тепло сонця на шкірі, звук води чи вітру. Зробіть плавний видих із цим відчуттям.

4 **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.**
Регулярне їх виконання урівноважує нервову діяльність, знімають напругу та покращують сон. Розвивайте своє тіло.

Вправа «Мікро-релаксація за Джекобсоном» (1 хвилина):
Сидячи в кріслі, підніміть плечі максимально вгору до вух і щосили напружте їх на 5 секунд. Потім різко скиньте напругу та опустіть плечі на видиху. Повторіть двічі. Це примусово перезавантажує тонус м'язів комірцевої зони, які першими спазмуються від робочого стресу.

5 **ВНУТРІШНЯ ЗАДОВОЛЕНІСТЬ.**
Досить складно вивести людину із себе, якщо її потреби задоволені, правда?
Потурбуйтеся про те, щоб не відкладати свої бажання на далеку полицю.

✍️ Додайте таке правило у своє життя: відпочинок має бути у кожному дні, тижні та місяці.

Вправа «Мікропауза для базової потреби» (30 секунд):
У середині робочого дня поставте таймер і чесно запитайте себе: «Чого прямо зараз просить моє тіло?» (випити склянку теплої води, випрямити спину, відвести очі від монітора, вийти на свіже повітря на 2 хвилини). Задовольніть цю маленьку потребу негайно.

6 КЕРУВАННЯ ДИХАННЯМ ТА УВАГОЮ.

Використовуйте медитації та дихальні вправи: це навичка, що допоможе вам побудувати власну точку опори та повертатися до неї, коли це буде необхідно.

Вправа «Фізіологічне зітхання» (30 секунд):
Найшвидший спосіб знизити рівень кортизолу: зробіть два послідовні вдихи носом (один глибокий, другий короткий «дозабір» повітря), а потім довгий, повільний видих через розслаблений рот. Повторіть 3 рази прямо під час читання робочого чату чи пошти.

7 ВІДСУТНІСТЬ ВІДКЛАДЕНИХ СПРАВ.

Відкладені справи пожирають енергію та простір людини, через що вона стає більш вразливою та неуважною. Тож старайтеся виконувати справи вчасно та не відкладати їх на останній момент.

💡 Також це допоможе почувати себе більш впевнено та розвинути довіру до себе.

Вправа «Правило 2 хвилин + фокусний таймер» (2–5 хвилин):
Знайдіть серед «завислих» завдань одне найпростіше (відповісти на лист, надіслати файл, закрити задачу) і виконайте його прямо зараз без відкладання. Якщо справа більша — домовтеся з собою: «Я пороороблю над нею рівно 5 хвилин, а потім маю повне право зупинитися». Зазвичай бар'єр початку зникає сам.

8 ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ.

Баланс необхідних вітамінів, мікро- та макроелементів неабияк підвищує стійкість людини до зовнішніх факторів стресу.

Вправа «Усвідомлений перший шматочок» (1 хвилина під час перекусу/обіду):
Відсуньте телефон і ноутбук хоча б на перші 2–3 шматки їжі чи ковтки напою. Зверніть увагу на текстуру, температуру, запах і смак. Це виводить зі стану «їсти на автоматі в тривозі» й нормалізує процес травлення.

9 СТОСУНКИ.

Відчуття, що хтось любить вас, здатне неабияк підвищити рівень сприйняття стресових ситуацій. Працюйте із сферою своїх стосунків: з партнером, у сім’ї або з друзями.

✍️ Або станьте для себе тією людиною, яка любить вас.

Вправа «Жест самоспівчуття» (Self-Compassion Touch, 30 секунд):
Коли відчуваєте гострий стрес або критику з боку колег чи керівництва, непомітно покладіть долоню собі на груди (в ділянку серця) або м'яко стисніть власне плече. Зробіть вдих і подумки скажіть: «Зараз непростий момент, але я на своєму боці». Тілесний контакт активує викид окситоцину і знижує відчуття самотності.

10 АРОМАТЕРАПІЯ.

Це допомагає налагодити сон, покращити емоційний фон та дозволяє людині частіше почувати себе розслаблено.

✍️ Ви можете використовувати теплі ванни із хвойним екстрактом, рідким магнієм, аромалампу, ефірні олії лаванди або м’яти.

Вправа «Ароматний якір продуктивності» (30 секунд):
Тримайте на робочому столі флаконч ик з натуральною олією (м'ята перцева, солодкий апельсин або бергамот). Нанесіть одну краплю на зап'ястя або просто відкрийте кришечку та зробіть 3 глибокі вдихи носом, зосередившись лише на ароматі. М'ята миттєво знімає відчуття втоми очей та прояснює думки, а цитрусові зменшують фонову тривогу.

Безоплатно, Конфіденційно і Людяно.
🕗 **Щодня з 08:00 до 20:00**

0800-600-170

Особистий кабінет

company well being