

**Ярмоленко К. М.**, здобувачка вищої освіти 4 курсу, група ПМ-171  
Науковий керівник – **Косач І. А.**, д.е.н., професор  
*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

## **СТРЕС В ЖИТТІ МЕНЕДЖЕРА ТА СПОСОБИ ЙОГО УСУНЕННЯ**

В будь-чому можна виділити «дві сторони медалі». Так само і стрес можна розглядати з двох боків: як з позитивного, так і з негативного. Вчені розрізняють два поняття щодо цього: дистрес і еустрес [2]. Дистрес – це стрес, який пов'язаний із негативними емоційними реакціями, а еустрес навпаки – із позитивними. Якщо брати до уваги позитивну сторону стресу, то можна розглянути ситуацію на такому прикладі: людина, переживши певну стресову ситуацію, проходить дуже важливий етап в своєму житті, набирається сил, нових знань і уже після пережитого як-то кажуть «на одні і ті ж граблі не наступить».

Стрес супроводжує нас всюди і майже кожен день ми піддаємось його впливу. Для більшості менеджерів кожен робочий день – суцільний стрес. Але ж він заважає нам бути успішними. Для того, аби «потоваришувати» зі стресом, ось декілька основних правил «Потрібно»:

1) Потрібно цінувати те, що ми маємо як на сьогоднішній день, так і взагалі. Спокійнішими ми відчуємо себе тоді, коли точно будемо знати те, що цінуємо, а отже всі цінності слід виписати собі на аркуш. Вчені довели, що відчуття подяки знижує рівень кортизолу (гормону стресу) на 23%. До того ж, люди, які щодня відчувають почуття вдячності, мають прекрасний настрій і фізичний стан.

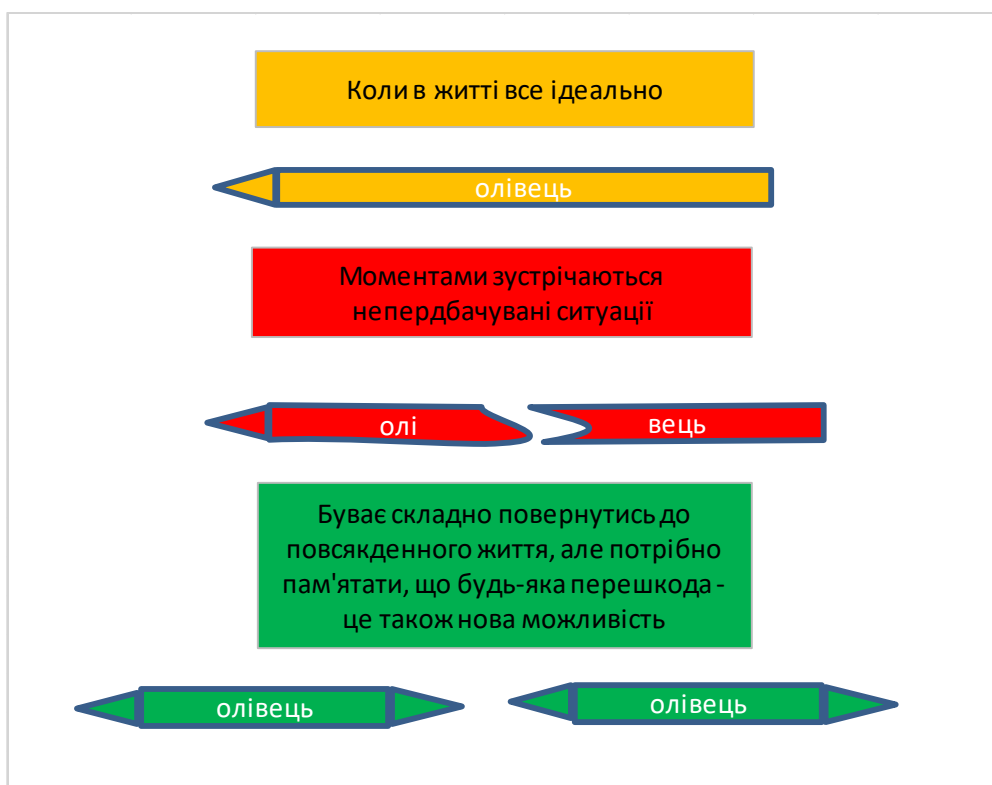
2) Потрібно залишатися позитивними. Коли ми думаємо про щось хороше - ми відволікаємось від поганого (наприклад, стресу). Тому для того, аби заспокоїтись, маємо подумати про щось приємне. Це звичайно легко, коли у нас гарний настрій, але коли навпаки, то знайти щось позитивне навряд чи вийде. В такому випадку слід подумати і відшукати в думках хоч одну позитивну подію, яка трапилася за день.

3) Потрібно виходити з онлайн і переходити в офлайн. Світ не стоїть на місці, все рухається в ногу з часом, тому новітні технології забезпечують нас інтернетом 24 години на добу. Є люди, які не ставлять межу між роботою і особистим життям і таким чином можуть цілодобово піддаватись стресу. Для того, аби перестати думати про роботу, просто необхідно розмежовувати ці два поняття, ну і звичайно ж йти відпочивати ( в офлайн).

4) Потрібно старатись вживати якнайменше кави, бо, як ми знаємо, через часте вживання кофеїну частішає пульс, відбувається сплеск енергії, підвищується хвилювання і т.д. а внаслідок цього може виникнути стрес.

5) Потрібно висипатися - це найголовніше. Недосип також підвищує рівень кортизолу. А якщо до цього ще й додати стрес через роботу, чи власні певні переживання, то взагалі можна отримати емоційне вигорання [3].

Проте, якщо уже так сталося, що Ви потрапили в пастку до стресу, не потрібно впадати в паніку. Слід завше пам'ятати, що з будь-якої ситуації є вихід (рис. 1). За переказами, цар Соломон володів перстнем, на якому було написано: “Все минає”. В хвилину горя і тяжких переживань Соломон дивився на напис і заспокоювався [1].



*Рисунок 1 – З будь-якої ситуації є вихід*

Я думаю, що в кожній ситуації є обов'язково щось хороше і якщо воно з'являється не одразу, то трішки пізніше точно буде. Якщо перед нами постає проблема, то можливо не слід відноситись до неї саме як до значення проблема? Думаю, що слово «проблема» просто потрібно замінити на «завдання» - завдання, яке потрібно вирішити. Звичайно ж, встигнути все неможливо, як би ми того не хотіли. Але ж спробувати хоч щось зробити - варто.

#### **Список використаних джерел**

1. Притча. Перстень царя Соломона. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pritcha.com.ua/pritcha-persten-carya-solomona/>
2. Стрес: вплив на імунітет. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-imunitet>
3. Як успішні люди зберігають спокій у стресових ситуаціях. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://bizua.org/1846/how-successful-people-stay-calm>