

КРИЗИС В ГОЛОВЕ

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ И ПРИОБРЕСТИ ЦЕННЫЙ ОПЫТ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Мы переживаем не просто очередной циклический экономический спад, а комплексный кризис, в котором сплелись как минимум три фактора: экономический, медицинский и психологический. Какие навыки следует тренировать, чтобы не просто выжить, а стать более сильным, адаптивным и уверенным в себе?

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СЕГОДНЯШНИЙ КРИЗИС?

Трудности экономического характера — это то, что объединяет настоящий кризис со многими другими, которые каждое поколение проходило не один раз. Но такое драматическое изменение образа жизни, страх за себя и здоровье близких, такую неопределенность и потерю чувства контроля сложно вспомнить.

За несколько недель мир изменился, в нем установились новые порядки — социальное дистанцирование, закрытые границы государств, неработающие общественные учреждения, запрет на передвижение без острой необходимости. Пришлось существенно изменить поведение и в срочном порядке приобретать новые привычки — от новых гигиенических правил до построения полного цикла всех активностей внутри собственного дома, включая работу, социальное общение и досуг.

Наше сознание не было к этому готово. А в соответствии с эволюционно закрепившейся привычкой реагировать на всё новое как на угрозу мозг привычно развернул реакцию стресса. Поэтому тревога и страх — нормальный ответ организма на изменения внешней среды.

С другой стороны, если признать, что это реакция на новизну, то, снизив неопределенность, можно справиться и с расстройствами, связанными со стрессом. Прежде всего мы можем повлиять на психологический фактор и постараться привести в порядок свое ментальное здоровье.

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?

Адаптация к новой реальности пройдет намного быстрее, если перестать сопротивляться изменениям и оплакивать то, чего лишились в новых условиях. У каждого из нас есть внутренняя свобода и возможность

интерпретировать обстоятельства в свою пользу. Для этого надо всего лишь сместить фокус на новые возможности, которые появились при изменении образа жизни. Преимуществ немало: мы не тратим время на транспорт, поэтому в сутках увеличилось количество часов, которые можно инвестировать в себя или свою семью; замена офлайн-встреч на онлайн-обсуждения позволяет достичь большей эффективности.

Материальные потребности и шопинг (кроме самого необходимого) отошли на второй план

— есть шанс экономить. Да и возможность остаться дома, сократив до минимума вероятность заражения себя и других людей, — это тоже хорошая моральная поддержка.

Как только вы продумаете все преимущества настоящего момента применительно к своей личной истории, станет намного легче принимать действительность и конструктивно действовать.

Для облегчения адаптации важно создать **новый распорядок дня**, которому всегда следовать, — это сокращает беспокойство для мозга и стимулирует создание нейронных связей. При отсутствии фактического разграничения личного и рабочего контекстов в домашних условиях можно поддерживать границу с помощью условных ритуалов — например, переодеваться в офисную одежду, устанавливая для себя временные границы, когда вы трудитесь и когда отдыхаете. При удаленной работе чаще всего имеется возможность договориться о гибком графике и вписывать свои семейные обязанности в рабочий день. Это нелегко, но чем четче будет распорядок у каждого члена семьи, тем быстрее закрепятся новые привычки и, следовательно, станет проще адаптироваться к новому образу жизни.

Создание ясности и осведомленности — это способ снизить неопределенность и приобрести больше спокойствия. Полезно создавать для себя ясную картину с учетом имеющихся фактов, исключая вымыслы, непроверенные суждения и эмоции, которых сейчас довольно много в разных каналах информации. Так, я начала собирать научные факты о COVID-19, методах профилактики и поддержания здоровья в условиях изоляции — эта информация служит подспорьем в создании ясной картины происходящего и одновременно позволяет делиться с другими научно обоснованными фактами. Чем яснее мы представляем текущую ситуацию — причины, угрозы и прогнозы, тем меньше неопределенность, а следовательно, и стресс. Главное — потреблять сведения об эпидемии дозированно и ограничивать

информационные потоки, не забывая, что мир намного больше, чем сводки о заболевших.

После того как вы создали ясную картину мира, ослабили сопротивление и активно начали внедрять новые привычки, можно **перейти от фазы принятия к фазе развития**. Самое время задать себе вопрос: что ценного я могу получить, пройдя через этот кризис? Важно отпустить когнитивный контроль, проанализировать все сферы жизни и попробовать придумать самые невероятные идеи, из которых потом выбрать наиболее ценные. Кризис — это еще и точка личного развития. Куда приложить усилия на этом этапе, сможете ответить только вы, если прислушаетесь к себе и своим истинным потребностям. И тогда изменения будут способствовать тому, что после кризиса ваша жизнь станет интереснее, ярче, благополучнее. Важно не упустить свой шанс!

ТРЕНИРУЕМ SOFT SKILLS И УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Иногда кажется, что кризис и карантин даны нам для того, чтобы научиться **принимать неопределенность**. Еще до пандемии мир стал слишком быстрым и было очевидно, что если не научишься принимать изменения, то вместо этого приобретешь хронический стресс от неоправданных ожиданий и безуспешного цепляния за зону комфорта, которую найти и удержать всё сложнее.

А сейчас мы получаем хорошую прививку для функционирования в мире быстрых непредсказуемых изменений, так как жизнь будет вновь и вновь сталкивать нас с неизвестностью. Уметь ослабить контроль над обстоятельствами, не прогнозировать события далеко вперед и при этом чувствовать себя комфортно — серьезный навык, который давно стоит освоить.

Настоящая ситуация возвращает нас к важности тренировки **soft skills, социально- психологических навыков** — коммуникативных, лидерских, командных. Гибкие, или мягкие, навыки и так уже определены в качестве основных, способных принести успех и благополучие в современном мире, а новая реальность еще более повышает их приоритетность.

КАКИЕ НАВЫКИ СЕЙЧАС ОСОБЕННО ВАЖНЫ?

Стрессоустойчивость позволяет выживать в быстроменяющемся мире, который часто заставляет нас чувствовать уязвимость перед лицом неожиданных событий. Очевидно, что количество стрессоров растет, и без должной адаптации к современному контексту будет всё больше поводов для проблем со здоровьем и психическим самочувствием. Поверьте, мир не станет проще, скорее всего, он будет сложнее и быстрее.

Можно ли отнести стрессоустойчивость к тренируемым навыкам? Несомненно, ее можно развить, если научиться осознанно относиться к здоровью и виртуозно пользоваться мощным инструментом — собственным мозгом.

Осознанность является важным упражнением для развития стрессоустойчивости. В широком смысле она означает осознание каждого момента жизни, наблюдение за своими мыслями и эмоциями, внимание на том, что мы делаем и переживаем здесь и сейчас. Фокусируясь на настоящем моменте, мозг разгружается от множества беспокоящих размышлений о прошлом или будущем, мы начинаем жить сегодняшним днем, а в результате управлять своим мышлением и эмоциональной сферой. А это уже прямой путь к управлению стрессовыми реакциями. Если научиться интерпретировать любые события рационально и конструктивно, замечая иррациональные мысли и устаревшие убеждения, это станет хорошим инструментом адаптации.

Осознанность можно развивать через формальные практики *медитации*. Я бы отнесла ее к ментальной гигиене, которая не менее (а скорее даже более) важна, чем гигиена тела и чистка зубов.

Наиболее распространенная практика медитации — это концентрация внимания на дыхании. Каков механизм антистрессового действия? В экспериментах было доказано, что практика концентрации внимания на дыхании снижала активность в миндалевидном теле (область мозга, участвующая в формировании эмоций). При этом участники экспериментов сообщали о снижении стрессового реагирования.



Психологам известно, что наиболее зрелый механизм психологической защиты — это сублимация, когда напряжение трансформируется в творческую энергию

Чем сложнее окружающий контекст, тем важнее практика осознанности. В последнее время техники *mindfulness* занимают всё больше места в корпоративной культуре и активно используются для формирования навыков стрессоустойчивости и адаптивности у сотрудников.

Еще один рецепт — **физическая активность**. Все знают, что регулярные занятия спортом — атрибут здорового образа жизни, но не все осознают, что это способ выживания в стрессовой среде. Физкультура оказывает активирующее воздействие на организм, балансирует вегетативную и центральную нервную систему, стимулирует выработку гормонов счастья и в целом положительно сказывается на энергетическом балансе. Неотреагированные эмоции накапливаются в виде мышечных зажимов,

поэтому, работая с телом, мы работаем и со своей психикой, эмоциональной сферой.

Если посмотреть на физиологическую основу стресса — это реакция организма по типу «бей или беги», т. е. готовность к физической активности. Поэтому отработать стресс на физическом уровне — это очень физиологичный способ справиться с ним.

Эмпатия — следующий важный навык для новой реальности. Умение контролировать острую эмоциональную реакцию, понимать и поддерживать окружающих — несомненные преимущества, которые определяют успешность в жизни. С точки зрения **Дэниела Гоулмана**, автора бестселлера об эмоциональном интеллекте, те, кто умеет справляться со своими чувствами, понимает чувства других людей и успешно пользуется этим, имеют превосходство во всех сферах жизни, как личной, так и профессиональной. И эти качества гораздо больше определяют будущее человека и его благополучие, чем коэффициент умственного развития. Действительно, развитие эмоционального интеллекта — это способ построения здоровых отношений в социуме, путь следования своим истинным целям и достижения благополучия.

К сожалению, из-за того, что современный человек слишком сфокусирован на развитии аналитических функций, собственной карьере, стремлении контролировать всё в своей жизни, подобные паттерны поведения и мышления часто приводят к подавлению чувств, поскольку они мешают хладнокровно принимать решения. А когда чувства под запретом, мы можем разучиться испытывать даже радость, что далеко не исключительный случай в современном мире.

Поэтому для современного человека важно сначала научиться наблюдать за эмоциями, распознавать их, принимать, позволять им быть и только потом уже учиться управлять ими. Если вам доступны только два вида чувств — хорошо вам или плохо, то довольно сложно понять себя и разобраться в своей эмоциональной сфере, которая состоит из множества оттенков. Практика осознанности помогает развивать и эмоциональный интеллект.

Еще один важный аспект развития эмпатии и эмоционального интеллекта — это поддержание социальных контактов даже в изоляции. Сегодняшний урок, который мы проходим, — это виртуальное общение, становящееся ценным, когда нет возможности персональных встреч. Мы уже научились воспринимать эмоции через экран компьютера, и это тоже вклад в развитие

эмоционального интеллекта. В любой ситуации делиться своими чувствами, получать и давать поддержку другим людям — важный фактор социального и ментального благополучия.

Креативность и нестандартное мышление. Мы и раньше знали, что умение мыслить креативно и находить нестандартные решения — это большое конкурентное преимущество. Сегодня такие способности становятся фактором выживания для бизнеса и людей. Я уверена, что наша экономика после кризиса заведется гораздо быстрее, если каждый будет осознанно стремиться развивать креативное мышление.

Важно, что этому также способствует та стрессовая ситуация, в которой мы оказались. Психологам известно, что наиболее зрелый механизм психологической защиты — это сублимация, когда напряжение трансформируется в творческую энергию. Только представьте, сколько нового можно создать, если использовать энергию тревоги, которая сейчас льется рекой, в мирных целях поиска инновационных идей для бизнеса и личных изменений.

К счастью, доказано, что креативное мышление — это такой же навык, как и другие, и его можно развить до хорошего уровня. В бизнесе приобрели популярность креативные воркшопы (коллективный метод работы с интенсивным взаимодействием всех участников) и стратегические сессии, которые проводятся в онлайн- формате. Это прекрасная лаборатория для поиска новых идей. Отлично работают междисциплинарные команды, состоящие из специалистов разных индустрий, областей знания, функциональных направлений деятельности. Известно, что заимствование идей из разных предметных областей увеличивает вероятность озарений, позволяющих по-другому посмотреть на свой бизнес и мир вокруг.

Существуют базовые принципы развития креативности: научиться наблюдать за окружающим миром, фотографировать всё необычное, записывать неожиданные мысли в виде заметок для обдумывания, расширять кругозор и развивать любознательность. Также есть много инструментов для активации креативного мышления: фрирайтинг (свободное письмо), проективные методики, использование метафор и образов в качестве триггеров поиска решения.

Сейчас самое правильное время для творческого подъема и развития креативности. Подумайте, куда вы можете направить свою творческую энергию. Это может касаться как профессиональной деятельности, так и

личной жизни. И если вам удастся заразиться вирусом творчества, это станет наилучшим уроком и ценностью, полученными во время эпидемии.