

A man with a beard and closed eyes, wearing a dark pinstripe suit, white shirt, and red tie, holds a silver revolver to his temple. A single tear is visible on his cheek. The background is a dark, textured wall.

ВЛАДИСЛАВ  
ВАВИЛОВ

ПОЛИТИЧЕСКИЙ  
СТРЕСС-  
МЕНЕДЖМЕНТ

# **Владислав Валерьевич Вавилов**

## **Политический**

### **стресс-менеджмент**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23596531](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23596531)*

*Политический стресс-менеджмент: Саммит-Книга; Киев; 2015*

*ISBN 978-617-7182-78-7*

### **Аннотация**

Книга «Политический стресс-менеджмент» – практическое пособие для политиков и общественных деятелей, а также для специалистов по политическому консалтингу. Политика – одно из самых стрессовых направлений деятельности человека. В книге приведены практические упражнения и советы, как управлять стрессом, и как его грамотно избежать. Что делать, если вы находитесь в постоянном стрессе из-за выборов или работы в политической партии. Также собран ряд рекомендаций по публичным выступлениям, так как в политике именно этот аспект вызывает больше всего стрессов и страхов. Стресс испытывают все, важно научиться им управлять, и эта книга поможет вам в этом.

# Содержание

Вступление	6
Чем будет полезна эта книга?	10
Раздел 1. Все о стрессе	11
1. Что такое стресс?	13
2. Причины профессионального стресса	21
3. Стресс и депрессия	32
4. Четыре группы симптомов стресса	34
5. Этапы стресса	38
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Владислав Вавилов

## Политический

### стресс-менеджмент

2015 © Владислав Вавилов

\* \* \*

*Посвящаю политическим консультантам и политикам*

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.*

**Библия, Мф. 7:7-8**

*Стресс – всем понятное явление в жизни. Но в политической жизни – это совсем другое. Стресс в политике – это когда под тобой шатают кресло, а над головой стреляют из автоматов. Ни у одной живой души, без специальной подготовки, нервная система буквально не выдержит. Чтобы преодолеть проблема-мы и стойко переносить все невзгоды и выходы политических конкурентов, обязательно прочитайте эту книгу. В ней – квинтэссенция всех тех знаний, которые вам понадобятся в работе. Сохранив спокойствие и*

*самообладание, вы сможете взойти на властный  
Олимп.*

*Дмитрий Раимов, политтехнолог*

*Руководитель единственной в Европе школы  
политтехнологов «PolitPR»*

# Вступление

Политический PR – одна из самых стрессовых профессий среди коммуникативных специальностей. Стрессы вызваны перманентным напряжением, необходимостью быстро реагировать и держать ситуацию под контролем. По долгу службы политическим консультантам приходится общаться с политиками и кандидатами, вести напряженные переговоры со штабами оппонентов... Это – работа, постоянно требующая поиска новых решений, нестандартных ходов, мгновенной смены тактики. Поэтому эта профессия привлекает ярких личностей возможностью творческой самореализации.

Но, как и в любой другой работе, здесь есть и свои минусы. Если вы решили связать свою профессиональную деятельность с политическим PR, то прежде всего вы должны уяснить, что PR – это тяжелая, рутинная, очень стрессовая работа с ненормированным рабочим днем. Это – неблагоприятная работа. Чаще всего вы, будучи самым близким к кандидату консультантом, остаетесь вне публичного внимания, которое достается вашему клиенту. А еще навлекаете на себя недовольство журналистов тем, что «скругляете углы» и тормозите скандальные материалы, или не даете «доступ к телу» вашего клиента.

Во время избирательных кампаний вы практически теряете свою семью и близких, 24 часа, а у некоторых экспертов

это и 26 часов, в сутки вы отдаетесь кампании – понимая, что история пишется здесь и сейчас, и победитель получает все. К сожалению, он часто резко забывает о том, кто ему помог добиться этой победы, что приводит в стресс и негодование всю его команду.

Эту книгу я пишу для консультантов и политиков, для экспертов политического консалтинга, тех, кто готовит своих кандидатов, как мастер, готовящий своего ученика к поединку. К сожалению, политика и политические баталии лично мне напоминают подачу углового в штрафную площадку – когда правила написаны на бумаге, но в процессе игры они всегда нарушаются, а основной задачей является пересечение мячом линии ворот. Дается свисток, и игроки с небольшими (или большими) нарушениями правил начинают бороться за мяч, летящий прямо им на голову. В эти доли секунд решается, забьют ли они гол, либо ворота останутся «сухими». Все то же самое происходит на выборах. Свисток – и все начинают бежать, нередко нарушая правила, используя запрещенные приемы, заставляющие их оппонентов переживать стрессы. Но в политике иногда кандидат попросту не может пройти всю избирательную кампанию – по аналогии с футболом, провести на поле все 90 минут. Виной тому – стрессы, которые кандидат испытывает в процессе борьбы за пост. Многие опытные бизнесмены и общественные деятели, столкнувшись с хроническим стрессом, выпадают не только из политики, но и из реальной жизни. Все политики

уверены, что после победы работать абсолютно несложно, и все тяжелое уже позади, но я еще не встречал ни одного политика, который после победы или поражения не сказал бы мне: «Это было самое тяжелое испытание», а я ему обычно отвечал: «Поверьте, все только начинается». Ведь подковерная игра и постоянно меняющиеся договоренности ломают даже опытных и бывалых.

О консультантах я вообще молчу: «норма» жизни – сигареты, коньяк, кофе и попытки уснуть ночью, в надежде, что после этих выборов точно уйдет в спокойный офис, либо станет советником. Но как только начинается очередная избирательная кампания и начинает звонить телефон, все сразу резко меняется. Каждый консультант после выборов дает себе обещание «больше не буду работать с таким сложным кандидатом» и обязательно его нарушает.

Поэтому политик по своему профессиональному предназначению должен иметь определенный набор черт характера, с помощью которых он мог бы бороться с таким «неизбежным злом», как стресс.

Одним словом, политика – занятие не для слабонервных. Уверен, каждый из вас сможет найти ответы на свои вопросы.

Уверен, у вас возникнет вопрос, кто я такой. Отвечу сразу: меня зовут Владислав Вавилов и я помогу вам стать лучше, как ни пафосно это звучит:-).



Хорошего чтения!

# Чем будет полезна эта книга?

Даже мастера своего дела, находящиеся в стрессовом состоянии, обычно становятся неэффективными. Однако далеко не все люди от природы обладают равными способностями овладевать собственным стрессом. Именно поэтому все более актуальным становится вопрос развития навыков стрессоустойчивости и предупреждения профессионального «выгорания».

А в политике этот вопрос еще более актуален, ведь эта сфера у многих ассоциируется со стрессом.

Чтобы помочь в решении этой проблемы, я написал книгу «Политический стресс-менеджмент», целью которой является, в первую очередь, помощь читателям в понимании того, каким образом неумение контролировать стресс отражается как на их общем самочувствии и способности быстро восстанавливать внутренние ресурсы, так и на достижении результата и возможности эффективно работать и быть результативным политиком. В материалах книги читатели ознакомятся с основными принципами управления стрессом, научатся контролировать собственный уровень работоспособности, а также получат инструменты, которые позволят участникам предупреждать возникновение стрессовых ситуаций.

# Раздел 1. Все о стрессе

Как правило, большинство людей не относится к такому явлению, как стресс, серьезно, или не осознает его существование до тех пор, пока уровень стресса не начинает сказываться на их самочувствии и физическом состоянии. Кроме таких последствий стресса, как усталость, заболевания и раздражение, длительное игнорирование воздействия стрессовых факторов приводит к «сгоранию на работе» – полному эмоциональному, физическому и психическому истощению, сопровождающемуся значительным снижением мотивации сотрудника к выполнению любой деятельности. Такое состояние сказывается не только на результативности, но и создает значительный внутренний дискомфорт и сказывается на качестве отношений с окружающими.

На страницах книги я хочу проинформировать участников о природе такого явления, как стресс, подробно останавливаясь на факторах, его вызывающих. Кроме того, предложить ряд техник и инструментов, которые помогут читателям эффективно определять первые признаки наличия стресса и выработать свой собственный подход к регулированию стресса, быстро восстанавливать силы и повышать собственную работоспособность. Ведь в политике важна каждая секунда! Отдельное внимание уделяется вопросу поиска дополнительных внутренних ресурсов, которые помо-

гают заблаговременно готовиться к неблагоприятным рабочим ситуациям и эффективно преодолевать повседневные трудности.

- ◆ Стресс, его физиологическая и психологическая природа
- ◆ Виды и симптомы стресса
- ◆ Профессиональное выгорание, его симптомы и последствия
- ◆ Подготовка к важным и неприятным событиям
- ◆ Планирование интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки
- ◆ Способы повышения стрессоустойчивости
- ◆ Изменение отношения к стрессовой ситуации
- ◆ Отслеживание психологических защит.

# 1. Что такое стресс?

**Стресс** – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на различные экстремальные воздействия

**Стресс** - это результат действия, которое предъявляет к человеку чрезмерные физические и психологические требования

**Стресс** - неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

**Стрессоустойчивость** - мера сопротивляемости человека стрессу, под которой понимается способность сохранять высокие показатели физической и психической продуктивности

## Природа стресса

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна человеку ситуация, с которой он столкнулся. Имеет значение только интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.

Это означает, что как сильное негативное переживание, так и избыточное позитивное может оказаться для человека стрессом одной и той же силы, но при этом иметь в основе совершенно разные эмоции.

Метафорой в данном случае может служить электричество.

Так, например, такие привычные домашние предметы как обогреватель, холодильник, звонок и лампа – дающие, соответственно, тепло, холод, звук и свет, зависят от одного и того же фактора – электроэнергии.

Различные исследования, проводившиеся во второй половине XX века, показали, что адаптационные способности человеческого организма имеют определенные пределы. Наши запасы адаптационной энергии сравнимы с унаследованным состоянием – мы можем брать со своего счета, но при этом нельзя делать дополнительные вклады.

Несмотря на то, что мы не можем делать дополнительные запасы адаптационной энергии сверх своего генетически обусловленного резерва, мы способны практически полностью восстанавливать затраченные силы за счет баланса между стрессовыми ситуациями и отдыхом.

Выделяют два вида адаптационной энергии человека:

### Поверхностная адаптационная энергия

- Определенный ограниченный запас энергии, который человек может расходовать на адаптацию к неожиданно возникающим стрессам

### Глубокая адаптационная энергия

- Энергетический резерв личности, активация которого требует от человека дополнительных затрат усилий

## Факты о стрессе

Качественно разные раздражители одинаковой силы не обязательно вызывают одинаковый уровень стресса у разных людей.

Один и тот же раздражитель у разных людей может спровоцировать разный по силе стресс.

Под влиянием дополнительных обуславливающих факторов (например, генетической предрасположенности, возраста, пола, приема лекарственных препаратов) даже хорошо переносимая степень стресса может привести к развитию заболеваний и других негативных последствий.

Любая активность приводит в действие механизм стресса, однако затронет ли он физическую, эмоциональную или

интеллектуальную сферу деятельности человека зависит от того, какая из них на данный момент является «слабым звеном».

Любое физическое заболевание провоцирует стресс разного уровня, при этом действие стресса наслаивается на проявления болезни и меняет картину – либо в худшую, либо в лучшую сторону.

## **Наиболее распространенные источники стресса**

Исследования, проведенные в нескольких крупных западных и отечественных компаниях, показали, что среди самых распространенных тревог сотрудников источниками стресса чаще всего становятся тревоги, связанные с:

- сохранением работы;
- гарантированностью финансового положения (способностью обеспечивать стабильное финансовое положение своей семье, выплачивать кредиты и т. д.);
- переездами и командировками;
- работой в условиях полного отсутствия поддержки, по принципу «наделение полномочиями означает, что я делаю всю ту работу, с которой не справились мои предшественники»;
- необходимостью решать проблемы, не имея при этом достаточно возможностей и ресурсов;
- нежеланием совершать ошибки;
- представлениями о себе, как о человеке с конкретным



статусом и обязанностями.

Об источниках политических стрессов мы поговорим во второй главе.

## **Симптомы стресса**

Обычный среднестатистический человек привык замечать только сильные нервные потрясения, которые сопровождаются серьезными нарушениями здоровья: истерическими обмороками, рыданиями, носовыми кровотечениями, сильнейшими головными болями.

Однако не менее, а даже более опасны стрессы хронические, неинтенсивные, изматывающие организм длительной, еле заметной осадой. Симптоматика умеренных стрессов менее выражена, а следовательно, и менее заметна для обычного человека.

Нужно учиться узнавать симптомы стресса. Без этого невозможно сохранить здоровье.

Стресс бывает острый и хронический. Политики и общественные деятели регулярно испытывают как первый, так и второй вид стресса.

Ученые выделяют четыре группы симптомов, по которым можно «заметить» стресс.

### **Физиологические симптомы:**

1) боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера, особенно головные боли;

- 2) повышение или понижение артериального давления;
- 3) нарушения процессов пищеварения;
- 4) напряжение в мышцах;
- 5) дрожь или судороги в конечностях;
- 6) появление высыпаний аллергического характера;
- 7) увеличение или потеря веса;
- 8) повышенная потливость;
- 9) нарушения сна и/или аппетита;
- 10) нарушение сексуальной активности.

### **Эмоциональные симптомы:**

- 1) раздражительность, приступы гнева;
- 2) равнодушие;
- 3) ощущение постоянной тоски, депрессия;
- 4) беспокойство, повышенная тревожность;
- 5) чувство одиночества;
- 6) чувство вины;
- 7) недовольство собой или своей работой.

### **Поведенческие симптомы:**

1. увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы;
  2. потеря внимания к своему внешнему виду;
  3. нарушения сна и/или аппетита;
  4. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- более интенсивное употребление алкоголя;

5. увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье;
6. трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам; либо наоборот;
7. суетливость; ощущение хронической нехватки времени.

### **Интеллектуальные симптомы:**

- 1) проблемы с необходимостью сосредоточиться;
- 2) ухудшение памяти;
- 3) постоянное и, чаще всего, бесплодное возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме;
- 4) трудности в принятии решений;
- 5) преобладание негативных мыслей.

Наиболее «говорящими» являются симптомы физиологического и эмоционального плана.

Психолог Ю. Щербатых предлагает использовать эти списки для определения уровня стресса, переживаемого человеком. Оценив наличие симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков в 1 балл, эмоционального – в 1,5 балла, физиологического – в 2 балла, каждый желающий может определить свое стрессовое состояние:

- от 0 до 5 баллов: отсутствие стресса;
- от 6 до 12 баллов: умеренный стресс;
- от 13 до 24 баллов: достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, вы-

званное сильным стресс-фактором;

- от 25 до 40 баллов: состояние сильного стресса, выйти из которого без специально организованной помощи психолога или психотерапевта бывает очень сложно;
- показатель свыше 40 баллов свидетельствует об истощении запасов адаптационной энергии человека, влекущим за собой необратимые или трудно обратимые последствия для здоровья.

## 2. Причины профессионального стресса

Существует множество факторов, которые могут вызывать стресс на работе. Вот некоторые из причин профессионального стресса:

- необходимость принимать ответственные решения;
- перегрузки или недостаточная загруженность;
- недостаточно четкое определение должностных обязанностей;
- слишком расплывчатые границы полномочий;
- неясные устные инструкции;
- необходимость выполнять трудно совместимые функции;
- неопределенность областей ответственности;
- поведение других сотрудников, вызывающее стресс;
- недостаток профессионального общения;
- невозможность получить консультацию по сложным вопросам;
- внутрифирменная политика и стиль менеджмента, провоцирующие стрессовые ситуации;
- недоступность руководителя;
- высокий уровень стресса у руководителя;
- недостаточная освещенность рабочего места;
- слишком тесное помещение;

- плохая вентиляция;
- некомфортная температура на рабочем месте;
- недоступность необходимых для работы ресурсов;
- плохо оборудованное рабочее место;
- отнимающие много времени и сил поездки на работу и с работы;
- необходимость регулярных командировок;
- недостаточная увлеченность работой;
- рутинная, однообразная работа;
- слабая удовлетворенность выполненной работой;
- слишком высокий или слишком низкий темп работы;
- бесперспективное будущее организации;
- методы работы, конфликтующие с системой ценностей;
- неудовлетворенность развитием карьеры;
- отсутствие перспектив профессионального роста;
- угроза преждевременного увольнения или перевода на менее оплачиваемую работу;
- недостаточная оплата труда;
- несправедливая оценка труда;
- отсутствие нематериальных стимулов;
- напряженные взаимоотношения с коллегами, начальником, подчиненными, другими сотрудниками;
- холерический темперамент;
- неспособность адаптироваться к изменениям;
- недостаточное владение навыками, необходимыми для качественного выполнения работы;

- неадекватные стратегии поведения в проблемных ситуациях;
- неумение работать в коллективе, в составе команды;
- неудовлетворенность положением на служебной лестнице;
- внедрение новых технологий;
- расширение бизнеса;
- изменение месторасположения организации;
- снижение уровня доходов;
- вызывающие стресс события вне сферы профессиональной деятельности;
- отсутствие желания учиться и развиваться;
- конфликт работы с личной жизнью;
- низкая сопротивляемость стрессу.

Важно понимать различия между стрессом и страхом. Итак:

### **Нормальный страх**

Как правило (хотя из любого правила бывают исключения), страх возникает на базе негативных переживаний, вызванных или связанных с каким-либо объектом или ситуацией. Например, если вас в детстве больно клюнул гусь, то страх перед пернатыми может оставаться у вас и по сей день. Если вам в метро когда-то в прошлом стало плохо, то эта ситуация может сформировать страх перед поездками в метро. Если после головокружения вы упали в обморок, вполне за-

кономерен страх перед головокружением. Бывает и «индуцированный» страх, когда ребенок начинает бояться того, с чем сам не сталкивался, но от чего приходят в страх или даже ужас другие дети (Баба Яга, Бабай и т. д.) или взрослые (например, страх перед змеями, мышами, пауками и т. п.).

Независимо от природы объекта вашего страха, при встрече с ним вы будете испытывать неприятные переживания. Если вы испытываете, например, страх перед поездками в метро, вы будете чувствовать себя тревожно, дискомфортно, напряженно, находясь в вагоне поезда или спускаясь на станцию метро. Однако в случае нефобического уровня страха вы будете в состоянии контролировать свой страх и не позволять ему ломать ваши планы. Возможно, вы будете предпочитать передвигаться по городу наземным транспортом, но при возникновении такой необходимости сможете без заметных для окружающих проблем воспользоваться и метрополитеном.

## **Фобический страх**

При наличии фобии реакция на фобический стимул будет гораздо более сильной. Например, если у вас есть фобия метро (именно фобия, а не просто страх), то даже если вы сможете заставить себя спуститься в метро и сесть в поезд, ваше самочувствие будет гораздо хуже. Фобия при столкновении с пугающей ситуацией сопровождается такими неприятными симптомами, как сильная дрожь, выраженная пот-



ливость, заметное побледнение или покраснение кожи, соответствующими мимическими и эмоциональными проявлениями и т. д. Скорее всего, ваше самочувствие будет весьма неважным во время всей поездки, а малейшая остановка поезда между станциями будет вызывать предпаническое или паническое состояние.

Если ваша фобия будет более сильной, то вы будете не в состоянии не то что проехать одну остановку в поезде – вы не сможете сесть в поезд. Вы будете любыми способами избегать необходимости пользоваться метрополитеном, а если это невозможно, то предпочтете отменить важную встречу или поездку, лишь бы не столкнуться с этой ужасной для вас ситуацией. Не исключено, что страх не позволит вам даже просто спуститься по эскалатору в метрополитен, чтобы, например, встретить или проводить кого-либо из своих друзей или близких. При выраженной фобии приступы страха могут вызываться даже напоминаниями о метро.

## **Страх или фобия?**

Чтобы отличить естественный страх от фобии (фобического страха), нужно в первую очередь оценить силу и продолжительность реакции на фобический стимул. В случае с обычным страхом вы не будете тратить много времени на размышления о его причине, он будет возникать только в ситуациях реального столкновения с пугающим объектом, а сам страх не будет слишком сильным и не будет препятство-

вать реализации ваших планов (например, поездке в метро).

Страх же, достигший фобического уровня, будет занимать ваши мысли гораздо дольше, он будет возникать и в отсутствие фобического стимула и, разумеется, будет служить серьезным препятствием в повседневной жизни. Фобия – это гипертрофированный, преувеличенный, чрезмерный страх. На его базе может развиваться «страх страха» – такое состояние, когда вы начинаете бояться, что случится что-то такое, что опять вызовет эти очень неприятные переживания и ощущения. Возможно, вы начнете менять свою жизнь, чтобы исключить саму возможность возникновения любых потенциальных причин страха. Если же вы вдруг узнаете, что вам все-таки придется столкнуться с ситуацией, вызывающей страх, то на несколько часов, дней, а то и ночей, вы совершенно утратите покой, будете постоянно думать об источнике страха, представлять, как все это будет происходить, воображение будет рисовать самые неприятные картины, а самочувствие, мягко говоря, будет оставлять желать лучшего...

Если в вопросе страхов мы разобрались, то теперь важно внести понимание в ситуацию с фобиями. Иногда стресс, страх и фобию путают, не понимая, что на самом деле происходит с человеком. Неправильный диагноз не позволяет выбрать действенный способ лечения или профилактики.

## **Виды фобий**

«Фобия» в переводе с греческого означает «страх», «боязнь». Но это не просто страх. Чтобы поставить диагноз фобии, необходимо, чтобы страх был устойчивым, постоянным и иррациональным, т. е. не основанным на здравом рассуждении.

Кроме того, в пугающих ситуациях должны присутствовать как минимум два из следующих симптомов тревоги, причем один из них должен входить в первую четверку:

- 1) усиленное или учащенное сердцебиение;
- 2) потливость;
- 3) тремор или дрожь;
- 4) сухость во рту;
- 5) затруднения в дыхании;
- 6) чувство удушья;
- 7) боль или дискомфорт в груди;
- 8) тошнота или неприятные ощущения в животе;
- 9) чувство головокружения, неустойчивости или обморочности;
- 10) дереализация (чувство, что предметы нереальны) или деперсонализация (чувство нереальности относительно собственного Я);
- 11) страх потери контроля, сумасшествия;
- 12) страх умереть;
- 13) приливы жара или ознобы;
- 14) онемение или ощущение покалывания.

Из всех фобий наиболее часто встречаются агорафобия и социальная фобия.

К агорафобии относят страх путешествовать без сопровождающих, страх находиться среди большого количества незнакомых людей и другие подобные страхи – находиться в ситуациях, где есть риск остаться без помощи, «если вдруг станет плохо».

Для социальной фобии характерен выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение. Эти страхи проявляются в социальных ситуациях, таких как обед в кафе, встреча со знакомыми на праздничном вечере, присутствие на собрании, необходимость выступить перед коллегами и т. п.

Все остальные фобии относятся к так называемым изолированным фобиям. Их – множество. Некоторые из них указаны ниже.

### СТРАХ ЖИВОТНЫХ ИЛИ НАСЕКОМЫХ:

- айлуорофобия, гатофобия – страх котов;
- акарофобия – страх клещей;
- арахнофобия – страх пауков;
- кинофобия – страх собак;
- офидофобия – страх змей.

### СТРАХ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРИРОДНЫХ СИЛ:

- аквафобия, гидрофобия – страх воды, плавания;
- акрофобия – страх высоты;
- анемофобия – страх сквозняка;

- батофобия – страх глубины;
- бронтотрофия – страх грома;
- ксенофобия – страх молнии;
- никтофобия – страх ночи, темноты;
- омброфобия – страх ливней;
- пиротрофия – страх огня;
- талассотрофия – страх моря.

### СТРАХ, СВЯЗАННЫЙ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- бациллофобия – страх патогенных микроорганизмов;
- гематотрофия – страх вида крови;
- кардиотрофия – страх проблем с сердцем;
- одонтофобия – страх стоматологического лечения;
- фебриотрофия – страх лихорадки.

### СТРАХ СИТУАЦИЙ:

- автофобия, монофобия – страх оставаться одному;
- клаустрофобия – страх закрытого пространства;
- ксенофобия – страх иностранцев, посторонних;
- охлофобия – страх толпы, переполненных мест;
- эниссофобия – страх критики.

### СТРАХ ПРЕДМЕТОВ:

- айхмотрофия, белонетрофия – страх острых, колющих предметов;
- гиалотрофия – страх стекла;
- катотрофия – страх зеркал;
- компьютеротрофия – страх компьютеров;
- макротрофия – страх больших предметов;

- микрофобия – страх маленьких предметов.

## СТРАХ ДЕЙСТВИЙ И СОСТОЯНИЙ:

- амаксофобия – страх ездить на транспорте;
- базилофобия – страх ходьбы;
- лалофобия – страх говорить;
- стазибазифобия – страх вертикального положения и ходьбы;
- стазифобия – страх стоять;
- тремофобия – страх дрожи;
- эргофобия, эргазиофобия – страх работы, ответственности;
- эрейтофобия – страх покраснения.

## ДРУГИЕ ИЗОЛИРОВАННЫЕ ФОБИИ:

- аматофобия – страх пыли;
- дисморфофобия – страх воображаемых дефектов внешности;
- кайнотобия, ценотобия – страх новых вещей и идей;
- ксеноглоссофобия – страх иностранных языков;
- мизофобия – страх грязи;
- неофобия – страх нового;
- ономатофобия – страх определенного слова или имени;
- панофобия – страх всего;
- симболофобия – страх символов;
- трискайдекафобия – страх числа 13;
- трихофобия – страх волос;

- фобофобия – страх возникновения фобии («боязнь боязни»);
- фонофобия – страх звука;
- эпистемофобия – страх знания.

Это далеко не полный перечень фобий. Тем не менее, он позволяет составить представление о том, насколько широко распространены фобические расстройства в наше время.

К счастью, фобии излечимы, и лечить их необходимо. Если вы – политик, который претендует на депутатский мандат или министерский портфель, у вас не должно быть явных фобий. А то будете себя чувствовать, как Ангела Меркель на приеме у Владимира Путина. Напомню, тогда во время встречи выбежал любимый пес Путина – и испуганное лицо Меркель навеки осталось на страницах в Интернете и социальных сетях.

Оппоненты, зная ваши фобии, могут их использовать против вас.

Кстати, я тоже боюсь собак и высоты. Давайте бороться с фобиями вместе?

### 3. Стресс и депрессия

Стресс может вызывать депрессию. Это связано с тем, что при стрессе организм тратит свои резервы, а в послестрессовом периоде нуждается в восстановлении. Поэтому некоторая подавленность, угнетенность и нежелание что-либо делать являются вполне закономерными результатами стресса. Подобные эмоции препятствуют дальнейшей деятельности, что дает организму возможность быстрее восстановить свои силы. В норме такое состояние бывает не сильно выраженным, длится недолго и после отдыха исчезает.

Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс может привести к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача – психотерапевта или психиатра. Как отличить нормальную послестрессовую депрессию, которая проходит самостоятельно, от патологической, которая требует медикаментозного или психотерапевтического профессионального вмешательства?

Мы – не железные роботы, хотя многие политики себя таковыми чувствуют. Или выдают желаемое за действительное. Стрессы и депрессии бывали у всех, хотя бы раз в жизни. Отрицать этого не стоит. Мол, мы такие сильные мужчины или суперволевые леди. Лучше это признать, найти действенное лекарство и излечиться, тренировать свою стрессо-



устойчивость. И оберегать себя от депрессий. Мне знакома ситуация, когда один высокопоставленный чиновник, который сделал хорошую политическую карьеру, на пике своей работы заработал себе инсульт. А спустя время он признался, что у него была хроническая депрессия, и он боялся об этом сказать даже самым близким. Это – кошмар, бояться сказать близким, что тебе плохо, и что ты нуждаешься в помощи. Не доводите себя до такого.

## 4. Четыре группы симптомов стресса

Можно выделить, как минимум, 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стойкие головные боли, мигрень
- головные боли
- неопределенные боли
- нарушение пищеварения
- метеоризм – вздутие живота образующимися газами
- запор или диарея
- спазматические, резкие боли в животе
- учащенное или нерегулярное сердцебиение
- чувство нехватки воздуха на вдохе
- тошнота
- судороги
- утомление
- подверженность аллергиям
- повышенная потливость
- сжатые кулаки или челюсти
- обмороки
- частые простудные заболевания, грипп, инфекции
- возобновление болезней, имевших место ранее

- быстрое увеличение или потеря веса тела
- частое мочеиспускание
- ощущение покалывания в руках и ногах
- мышечное напряжение, частые боли в шее и спине
- кожные сыпи
- чувство комка в горле
- двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ (КОГНИТИВНЫЕ) ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- нерешительность
- ослабление памяти
- ухудшение концентрации внимания
- повышенная отвлекаемость
- «Туннельное» зрение
- плохие сны, кошмары
- ошибочные действия
- потеря инициативы
- постоянные негативные мысли
- нарушение суждений, спутанное мышление
- импульсивность мышления, поспешные решения.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- раздражительность
- беспокойство

- подозрительность
- мрачное настроение, депрессия
- суетливость
- ощущение напряжения
- истощенность
- подверженность приступам гнева
- циничный, неуместный юмор
- ощущение нервозности, боязливости, тревоги
- потеря уверенности
- уменьшение удовлетворенности жизнью
- чувство отчужденности
- отсутствие заинтересованности
- сниженная самооценка
- неудовлетворенность работой.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

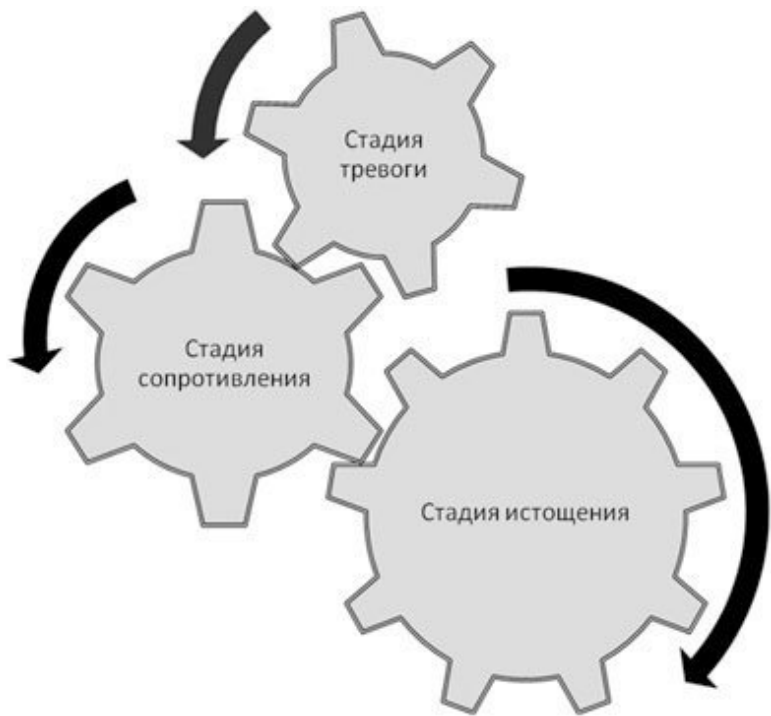
- потеря аппетита или переедание
- плохое вождение автомобиля
- нарушение речи
- дрожание голоса
- увеличение проблем в семье
- плохое распределение времени
- избегание поддерживающих, дружеских отношений
- неухоженность
- антисоциальное поведение, лживость
- неспособность к развитию

- низкая продуктивность
- склонность к авариям
- нарушение сна или бессонница
- более интенсивное курение и употребление алкоголя
- доделывание работы дома
- слишком большая занятость, чтобы отдыхать;

## 5. Этапы стресса

### Стадии стресса

Канадский физиолог Г. Селье выделил **три основные стадии**, по которым развивается стресс, независимо от того, чем он спровоцирован – внешними или внутренними причинами. Эти стадии в первую очередь свидетельствуют об истощении адаптационных сил организма...





## Виды стресса

Стрессы можно подразделить на:

- эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;
- кратковременные и долгосрочные, или, другими словами, острые и хронические;
- физиологические и психологические. Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные.



Различают кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы.

Для острого стресса характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса – шок. Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, вы, вроде бы, оправились от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.

Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных.

Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, голод). Психологический вызывается факторами, действующими своим сигнальным значением: опасность, информационная перегрузка. Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (войны, тяжелые болезни), его социальному статусу, межличностным отношениям. Информационный – возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.