

Тенденция

Сказать сейчас прилюдно: «Я живу вне стресса, мне это незнакомо» – даже как-то не комильфо. Вроде как признать, что «я вне жизни, вне событий, влачу жалкое, скучное существование».

СТРЕСС ИЛИ НЕ СТРЕСС?

ИЛИ

текст: Евгений Бойченко



Вообще, стресс – это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

Понятие «стресс» введено в 1936 году канадским физиологом Селье. Стресс не один – их «двое». Различается эустресс – нормальный стресс, он для сохранения и поддержания жизни, и дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах.

Мы с вами, говоря «стресс», скорее подразумеваем второе. Вместе с тем, если вы наблюдаете за собой, то поймете, что время от времени вас «колбасит» без особых причин. Иногда это хорошо, потому как если вы начинаете «закипать», кто-то должен встряхнуть вас, вернуть к активности, к жизни. Именно в этом можно увидеть положительную роль стресса.

В остальных случаях (а их наверняка больше) стресс носит скорее отрицательный характер. Ему предшествует восприятие нами угрозы, которая дает неопределенное беспокойство или тревогу.

Вот эта тревога и эксплуатируется активно с экрана и печатных страниц, демонстрируя, что все мы жертвы стресса, независимо от того, нашел он нас сам или мы долго его добивались. Особенно, конечно, жители больших городов. И вариантов в связи с этим у нас немного:

1. зализывать раны (а к последствиям стресса относят сейчас все больше и больше проблем: от морщин и выпадения волос до импотенции). И на этой стезе нам предлагается множество лекарственных препаратов, косметических средств и пищевых добавок.

Например, Anti Stress Cream. Крем для кожи, подвергшейся воздействию стресса, кожи с проявлениями купероза. Входит в линию «Сенситив» для кожи с куперозом и чувствительной кожи. Ну разве не прелесть – кожа, подвергшаяся стрессу...

А на одном из средств для укрепления волос сказано: «Стресс – самая распространенная причина выпадения волос как у женщин, так и у мужчин. Эту причину облысения не просто установить, поскольку первые признаки выпадения волос могут проявляться лишь через три месяца после пережитого стресса. Когда человек испытывает стресс, около 70% волос переходит в фазу прекращения роста, а через три месяца выпадают».

Господи, какой ужас... И в продолжение этого в аптеке мы видим и читаем: «Наиболее часто негативные последствия стресса встречаются у мужчин, которые много времени отдают работе. Это характерно для руководителей, менеджеров и специалистов. Витаминный комплекс помогает повысить устойчивость к стрессовым нагрузкам, снять психическое и физическое напряжение, нормализовать сон». Питье разноцветные таблетки, легкодоступные без рецепта врача, мы все давно привыкли. Съел – и ни кризиса, ни стресса: «Не беда, да, да...».

2. учиться управлять стрессовыми ситуациями и собой в стрессовых ситуациях (и не путать, конечно, чем именно в каждом конкретном случае). Здесь нам предлагается познакомиться с психологами и изучить их труды, посетить тренинги, увлечься йогой...

Читаем на сайте: «Хотите узнать 7 уникальных способов снятия стресса и научиться заряжать свое тело энергией, чтобы ежедневно чувствовать себя на все 100%? Посмотрев наши фильмы, вы научитесь снимать стресс после тяжелого рабочего дня и приводить свое тело и разум в состояние relax. Инструктор расскажет, как достичь высшего уровня релаксации.

2 DVD-диска, продолжительность 30 минут, стоимость 100 рублей плюс 150 доставка...»

Что ж, мне уже полегчало;

3. вышибать клин клином, забывая о стрессе и его последствиях под ударом более мощного стресса. Здесь к нашим услугам экстрим во всех проявлениях: от тарзанки и горных лыж до... (сами придумайте что-нибудь совершенно безбашенное);

4. ну и, конечно, отвлекаться... Расслабляться, увлекаться, забываться, короче – убежать. И тут уж кто во что горазд – солнечные пляжи, клубы-рестораны, сладости и алкоголь, шопинг в конце концов (всем известно количество ненужных вещей, приобретаемых в стрессе, по большей части дамами, дабы порадовать себя любимых). Например, бывшая солистка «ВИА Гры» говорит в одном интервью: «...шопинг спасает от стресса и помогает расслабиться. Поэтому, если я хочу развеяться, то устраиваю себе шопинг-терапию. Хожу по магазинам целый день в поисках чего-нибудь оригинального...»



скрывать от нас последствия стресса и необходимость от них избавиться. Здесь, что называется, все понятно, и дополнительных разъяснений не требуется.

А как быть со всем остальным, неужели такую популярную, такую лакомую тему стресса не удастся использовать в других направлениях? Как бы не так. Вы только присмотритесь!

Сколько уставших, расстроенных людей уезжают от пресловутого стресса на сверкающих автомобилях, наслаждаясь комфортом. И ведь мало кто из них направляется прокатиться в промышленные районы, по большей части они выбирают морские побережья и горные пейзажи – с чего бы это?

Сколько замученных сладко-ежек убегают от тревог и невзгод в волшебный мир нежного шоколада и воздушного творажка! Некоторые коробочки с творожным десертом просто даже напечатаны крепкими парнями, готовыми дать отпор любому, посягнувшему на ваш покой и комфорт!

Сколько изможденных стрессом хозяек почти физически страдают от неэффективных чистящих средств и обретают покой и счастье с эффективными! А ведь им угрожал и приезд свекрови, и приход гостей! Им приходилось жить в невыносимом соседстве с зелеными монстрами под ободком унитаза... И только одно-единственное средство возвращает наконец в дом мир и покой!

А сколько носит земля несчастных в безвременном испорченной пятнами одежде?! Вы помните женщину в окровавленной томатным соком рубашке? Никто не может запретить человеку спать в поезде в наглаженной белой одежде (конечно же, лучшей и самой любимой) и, обретя покой и счастье с помощью известной артистки и возвращающего радость жизни стирального порошка, снова нарядиться в поезде!

А желтые кариозные зубы, перспектива встречи с бормашиной! Это же стресс, живущий в нас с детства! От суровых лиц этих докторов просто мороз по коже! Опять же бактерии, вычищаемые умной техникой, кариозные монстры... Но спасение снова рядом – жевать и чистить, чистить и жевать.

Тема стресса неисчерпаема и многообразна, главное – держаться в этических рамках и не терять чувство юмора.

С вторжением кризиса в нашу жизнь количество стрессовых факторов увеличилось, напряжение возросло, при этом борьба за потребителя стала еще более острой, еще более актуальной. Теперь нам повсеместно предлагается «анти-стрессовая и антикризисная програм-

Различается ЭУСТРЕСС – нормальный стресс, он для сохранения и поддержания жизни, И ДИСТРЕСС – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах.

изводители лекарств, БАДов или косметики скажут нам громко и открытым текстом: «Вы – жертвы тревоги и стресса, помните об этом! Стресс неотвратим и последствия его налицо (или другие части организма). И пусть вы сами этого не замечаете, поверьте нам на слово, они есть и рано или поздно себя проявят».

Производители спортивной одежды и оборудования, владельцы спортивных клубов, салонов красоты, спа-центров, туристические компании тоже не станут

единым пакетом. Особенно популярной стала тема «создание крепости», неприступной для суровых стихий из себя самого. Как? Путем обретения новых знаний и умений, восстановления физической формы и, конечно, создания неподражаемого внешнего облика всеми доступными средствами. Будем же держать – и станем не страшны нам все кризисы и стрессы! Главное ведь не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся! ☺

БИЗНЕС ИЛИ ТВОРЧЕСТВО?

СЕТ ГОДИН

Бизнес-гуру. Автор деловых книг, перевернувших представления о маркетинге. Создатель первого сетевого маркетингового агентства **Yoyodyne**, вице-президент по доверительному маркетингу **Yahoo!**. Основатель **Markitudo.com**. Знаменитый оратор и гениальный провокатор.

печивать, бросить работу и тратить все время написание песен.

Ловушки

Превращая творчество в источник дохода, вы с большой долей вероятности отравляете его, забывая о волшебстве и вдохновении ради долларов.

Внимание не всегда тождественно значительному денежному потоку.

Я думаю, имеет смысл сделать ваше искусство вашим искусством и посвятить себя ему без оглядки на коммерческую сторону.

Делать то, что любите, важно всегда, но, если вы хотите зарабатывать этим на жизнь, будет разумно найти нишу, где деньги поступают как регулярный результат успеха вашей идеи. Любить то, что делаешь, почти так же важно, как делать то, что любите, особенно если приходится таким образом себя обеспечивать. Найдите работу, которой сможете всецело отдавать себя, профессию или отрасль, в которую сможете влиться.

Мой приятель, очень любивший музыку и мечтавший посвятить ей жизнь, устроился пиарщиком звукозаписывающей компании. Он ненавидел PR. Он понял, что одна только вовлеченность в этот бизнес не означает, что можно быть хоть сколько-нибудь связанным с музыкой.

Вместо того чтобы найти работу, которую он мог бы полюбить, он оказался где-то рядом с любимой сферой, но не имел к ней никакого отношения. Мне жаль, что он не стал школьным учителем, который мог бы в каждую свободную минуту писать музыку, работающий вдвое больше зарабатывая и делиться своими произведениями бесплатно через Интернет. Вместо этого он – измотанный пес паблсити, работающий вдвое больше за меньшие деньги и не пишущий музыки вовсе.

Занимайтесь творчеством. Но не уничтожайте его, если оно не позволяет вам оплачивать счета. Это будет трагедией.

И фокус в том (а фокус есть во всем), что как только вы концентрируетесь на творчестве и оставляете в стороне денежный вопрос, вы можете вдруг обнаружить, что именно в этом и кроется секрет, как совершить прорыв и заработать.

Уверенность в себе часто становится «самосбывающимся» пророчеством. С другой стороны, заносчивостью трудно добиться результата. Мне больше всего импонирует тихая уверенность знания в сочетании со сдержанностью, связанные с пониманием того, что вы можете рассчитывать на удачу, но вы абсолютно не представляете, что гарантированно сработает завтра.

Мы создаем ценности, выстраивая взаимосвязи, которые работают, придумывая истории, которые быстро расходуются среди читателей, или разрабатывая товары и услуги, которые действительно стоят того, чтобы за них платили.



Сет Годин, специально для «FreeТайм».