

# зона комфорта

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО СПРАВЛЯЕТСЯ СО ВСЕМ, КРОМЕ СТРЕССА

## БАЗОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

практическое руководство

---

[www.zonakomfortatut.ru](http://www.zonakomfortatut.ru)

## ВВЕДЕНИЕ

---

Цель этого руководства – познакомить вас с ключевыми инструментами управления стрессом, а также с подходом «Зоны Комфорта» к работе со стрессом - комплексным и практическим.

### ЧТО ВАС ЖДЕТ

Мы постарались сделать это руководство максимально полезным и удобным для самостоятельного изучения.

Расскажем вам про простую, но абсолютно гениальную формулу стресс-менеджмента и про то, как с помощью простых регулярных упражнений можно повысить уровень стрессоустойчивости, дадим инструкции для самостоятельных практик

Ваша «Зона Комфорта»

A photograph of a person sitting on a light-colored sofa in a living room, reading a book. The room is decorated with several large green plants, including a prominent Monstera on the left and a palm-like plant on the right. The scene is softly lit, creating a calm atmosphere. A white semi-transparent rectangle is overlaid on the center of the image, containing the title text.

## **АНАТОМИЯ СТРЕССА**

# О С Т Р Е С С Е

---

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССА

Стресс – это реакция организма на внешние или внутренние раздражители, которые воспринимаются как угрозы или вызовы. Он может проявляться как физически, так и эмоционально.

## ВИДЫ СТРЕССА

**Острый стресс:** Кратковременные реакции на неожиданные или интенсивные события, такие как сдача экзамена или публичное выступление.

**Хронический стресс:** Долгосрочное воздействие стрессоров, таких как финансовые проблемы, семейные конфликты или неудовлетворенность работой.

**Травматический стресс:** Краткосрочное, чрезмерно интенсивное событие, например природные катаклизмы, случаи насилия, террористические акты.

## ПОЛЕЗНЫЙ И ВРЕДНЫЙ СТРЕСС

Умеренный и контролируемый стресс полезен для нашего организма, он помогает нам справляться с трудностями, становиться сильнее и крепче (например, тренировки в спортзале - это тоже стресс). Однако, если мы сталкиваемся с хроническим или травматическим стрессом, наш организм не может самостоятельно справиться с последствиями и мы наблюдаем физические и психологические проявления, которые негативно влияют на качество нашей жизни.

# ФОРМУЛА СТРЕСС - МЕНЕДЖМЕНТА

---

Стресс-менеджмент - это не про то, чтобы убрать стресс из жизни. Это невозможно, да и не нужно. Тем не менее, есть простая и понятная формула управления стрессом.

Она состоит из 3 ключевых элементов.

## УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА СТРЕССОРОВ

Очень немного в нашей жизни подлежит нашему контролю. Но если есть что-то, на что мы можем повлиять во имя улучшения собственного самочувствия - мы должны это делать. Убрать или изменить то, что создает или добавляет дополнительное беспокойство в жизни - это первый, превентивный, элемент управления стрессом.

+

## ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Укрепление нервной системы, тренировка навыков осознанности, понимание своих стресс-реакций и ресурсов - все это помогает пережить тот стресс, который все-таки случается в жизни.

+

## КАЧЕСТВЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Любой, даже самый интенсивный стресс, можно пережить, если дать себе и своей нервной системе восстановиться после него и предотвратить формирование хронического стресса.

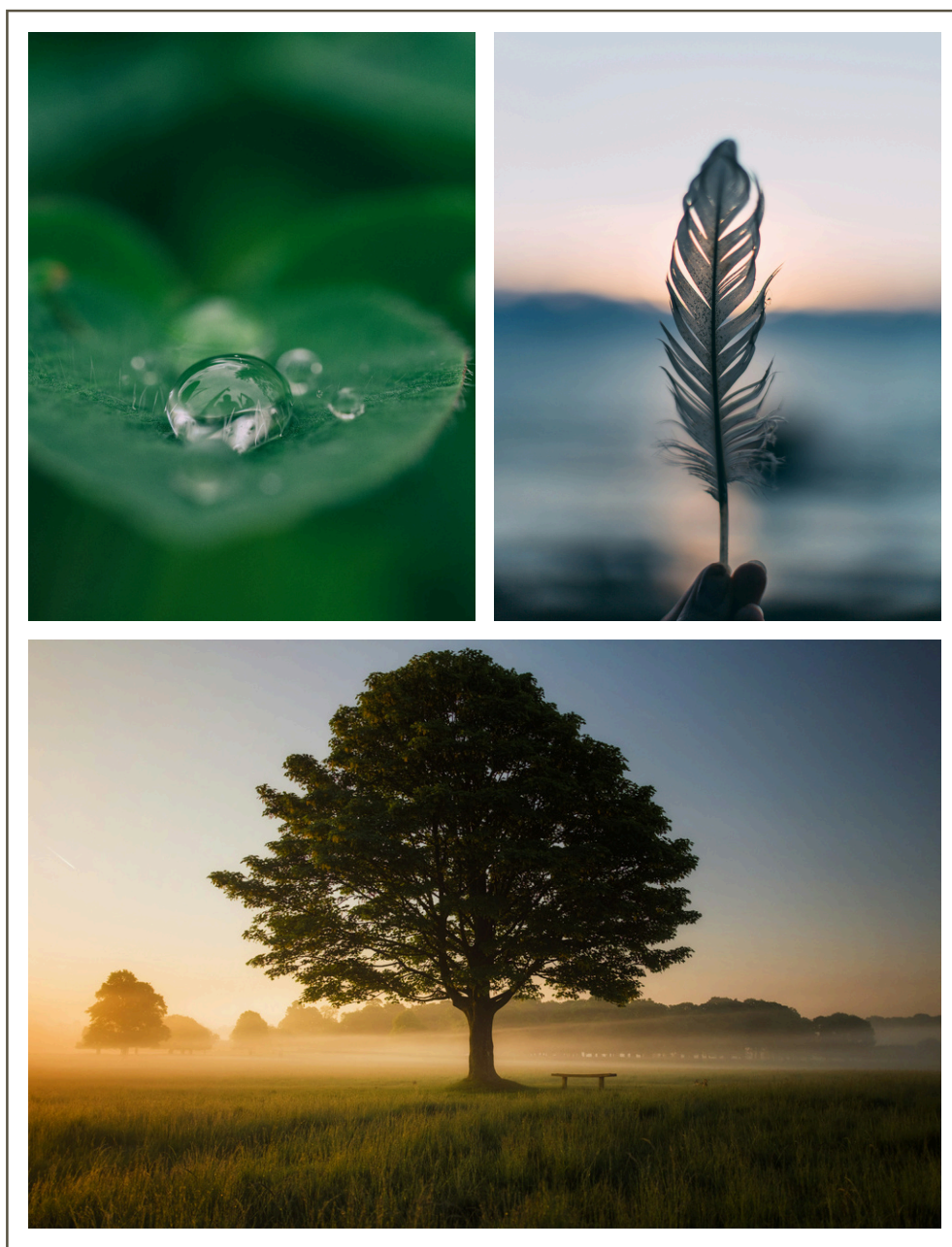
Знание основных инструментов восстановления, которые подходят именно вам, и понимание своих состояний для того, чтобы вовремя применять эти инструменты - это третий, завершающий элемент формулы стресс-менеджмента



**ИНСТРУМЕНТЫ  
УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ**

## НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность [майндфулнесс] – это присущая всем людям естественная способность и навык знать и принимать свое состояния. Она напрямую связана с вниманием ко всем аспектам состояния: телесным ощущениям, эмоциям, мыслям, стимулам, которые нас окружают.



# ПРАКТИКА

## МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИЕ

---

**Это упражнение помогает сосредоточиться на дыхании, что позволяет успокоить ум и уменьшить стресс.**

Инструкция:

- Найдите тихое место. Сядьте в удобной позе, выпрямите спину.
- Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на своем дыхании.
- Дышите естественно. Не пытайтесь контролировать дыхание, просто наблюдайте за ним.
- Считайте вдохи в обратном порядке, начиная с 30. На каждом вдохе мысленно произносите "тридцать-вдох", на выдохе "тридцать-выдох", "двадцать девять-вдох", "двадцать девять-выдох"
- Если ум отвлекается, мягко верните внимание к дыханию и начните считать с начала "тридцать-вдох", "тридцать-выдох".
- Постепенное завершение. Продолжайте в течение 5-10 минут. Когда будете готовы завершить, откройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

# ПРАКТИКА

## ПРАКТИКА «ПЯТЬ ЧУВСТВ»

---

**Это упражнение помогает сосредоточиться на настоящем моменте, используя все пять чувств.**

Инструкция:

- Найдите удобное место. Сядьте или встаньте в удобной позе, расслабьтесь.
- Осмотритесь вокруг. Обратите внимание на 5 вещей, которые вы видите. Это могут быть любые предметы в вашем окружении.
- Закройте глаза. Слушайте и определите 4 звука, которые вы слышите.
- Ощутите на ощупь. Потрогайте 3 вещи и обратите внимание на их текстуру.
- Почувствуйте запахи. Найдите 2 запаха, которые вы можете уловить.
- Вкус. Обратите внимание на 1 вкус, который вы ощущаете (даже если это просто вкус вашего рта).
- Заключение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, прежде чем завершить упражнение.

# ПРАКТИКА

## ОСОЗНАННАЯ ПРОГУЛКА

---

**Это упражнение объединяет физическую активность и осознанность, помогая вам оставаться в настоящем моменте.**

Инструкция:

- Выберите маршрут. Найдите место, где можно спокойно прогуляться (парк, лес, даже улица).
- Начните ходьбу. Сосредоточьтесь на своих шагах. Обратите внимание на то, как ноги касаются земли.
- Обращайте внимание на окружающее. Замечайте детали вокруг: цветы, деревья, звуки птиц, запахи.
- Дышите осознанно. Синхронизируйте дыхание с шагами. Например, делайте один вдох на два шага и один выдох на следующие два шага.
- Замечайте ощущения. Обратите внимание на ветер на коже, температуру воздуха, чувство собственного тела в движении.
- Завершение. Завершите прогулку, найдите спокойное место для отдыха и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы закрепить ощущения.

## УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Стресс - это, в первую очередь, физическая реакция организма на раздражитель (внешний или внутренний, реальный или воображаемый). К счастью, наша нервная система обладает способностью к саморегуляции и восстановлению, мы же можем сделать ее более крепкой, гибкой и выносливой с помощью простых регулярных упражнений, точно так же, как укрепляем наши мышцы в спортзале



# ПРАКТИКА

## УПРАЖНЕНИЕ «ПЧЕЛКА»

---

Упражнение "Пчелка" – это способ использования звука для расслабления и укрепления нервной системы. Гудение создает низкочастотные вибрации, которые стимулируют блуждающий нерв и активируют парасимпатическую нервную систему.

1. Сядьте или станьте в удобной позе. Убедитесь, что ваша спина прямая, плечи расслаблены.
  2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и сфокусироваться.
  3. Начните гудеть. Прикройте глаза и начните издавать звук "mmm" или "ggg" на одном выдохе. Сосредоточьтесь на ощущениях вибрации в голове и горле.
  4. Продолжайте гудеть в течение нескольких минут, фокусируясь на звуке и вибрациях. Попробуйте сделать звук как можно более низким и естественным.
  5. Постепенно замедляйте гудение, пока оно не станет едва слышным. Почувствуйте, как ваше тело успокаивается.
  6. Завершите упражнение, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы вернуться к более активному состоянию.
- Упражнение "Пчелка" можно проводить в любое время дня, когда вы чувствуете стресс или напряжение. Оно помогает укрепить нервную систему, успокоить ум и повысить чувство расслабления.

# ПРАКТИКА

## МАССАЖ УШЕЙ

---

**Блуждающий нерв, основной элемент системы отдыха и расслабления в нашем теле, расположен очень близко к ушным раковинам и через их массаж мы можем активировать его работу, тем самым запуская процесс восстановления.**

1. Разогрев: Начните с разогрева ушей, потирая их между пальцами или ладонями. Это поможет улучшить кровообращение и подготовить уши к массажу.
2. Массаж краев ушей: Перейдите к массажу краев ушей, начиная от верхнего края и постепенно спускаясь к мочке. Проведите несколько раз каждым ухом. Найдите комфортную скорость и интенсивность воздействия.
3. Массаж мочки уха: Потяните мочку уха вниз и в сторону несколько раз, чтобы стимулировать точки, связанные с головным мозгом и шеей. Прислушивайтесь к своим ощущениям.
4. Точечный массаж: Используйте кончики пальцев для мягкого нажима на различные точки на ухе. Некоторые точки могут быть более чувствительными и болезненными, поэтому действуйте осторожно.
5. Завершение: Закончите массаж легкими потираниями ушей, чтобы успокоить их после массажа.

# ПРАКТИКА

## ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

---

**Диафрагмальное дыхание**— это способ дыхания, при котором акцент делается на использовании диафрагмы, большой дыхательной мышцы, расположенной под легкими. Этот тип дыхания способствует более эффективной циркуляции кислорода в организме, а также стимуляции блуждающего нерва и, как следствие, более глубокому расслаблению.

1. Подготовка: Сядьте или лягте в удобной позе. Расслабьтесь и закройте глаза.
2. Расслабление мышц: Начните с расслабления мышц живота, плеч и шеи.
3. Начало дыхания: Начните медленно вдыхать через нос. Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш живот поднимался вверх при вдохе, а не грудная клетка.
4. Дыхание через нос: Постарайтесь вдыхать и выдыхать только через нос, чтобы увеличить количество воздуха, поступающего в легкие.
5. Расширение брюшной полости: Представьте, что ваша брюшная полость наполняется воздухом, расширяясь при вдохе и сжимаясь при выдохе.
6. Упражнение диафрагмы: Для тренировки диафрагмы, ложитесь на спину и положите книгу на живот. При вдохе старайтесь поднимать книгу, а при выдохе опускать.
7. Постепенное увеличение длительности: Начните с 2-5 минут диафрагмального дыхания и постепенно увеличивайте время до 10-15 минут.

## ГИГИЕНА СНА

Сон - это базовый, ключевой, самый важный элемент здоровья и хорошего самочувствия. Без качественного отдыха ресурсы организма заканчиваются быстрее, а восстановление и регенерация происходит медленнее и менее эффективно.

Гигиена сна — это набор практик и привычек, которые способствуют здоровому и качественному сну.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## РЕЖИМ ВАЖНЕЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ

Для качественного отдыха намного полезнее ложиться и вставать в одно и то же время, пускай и проводя в постели меньше часов, чем спать рекомендуемые 8 часов, но вразнобой

## ТЕМНОТА

Только в темноте наш организм вырабатывает гормон мелатонин, который помогает регулировать циркадные ритмы, отвечающие за переход ко сну. Приглушите вечером свет в помещении, где вы находитесь, чтобы запустить этот процесс, а блэкаут шторы и удобная маска для сна помогут создать необходимые условия для глубокого отдыха.

## ЛАВАНДА

Эфирное масло лаванды обладает удивительным успокаивающим эффектом. Капните несколько капель на подушку перед сном - и вы почувствуете эффект. Кроме того, при регулярном использовании вы создадите нейронную связь “запах лаванды = отдых” и вам будет проще засыпать.

## ТЕМПЕРАТУРА

Во время сна теплорегуляция нашего организма меняется. примите перед сном теплый душ или ванну и проветрите комнату до 18-20 градусов. Вы быстрее заснете и будете глубже спать.

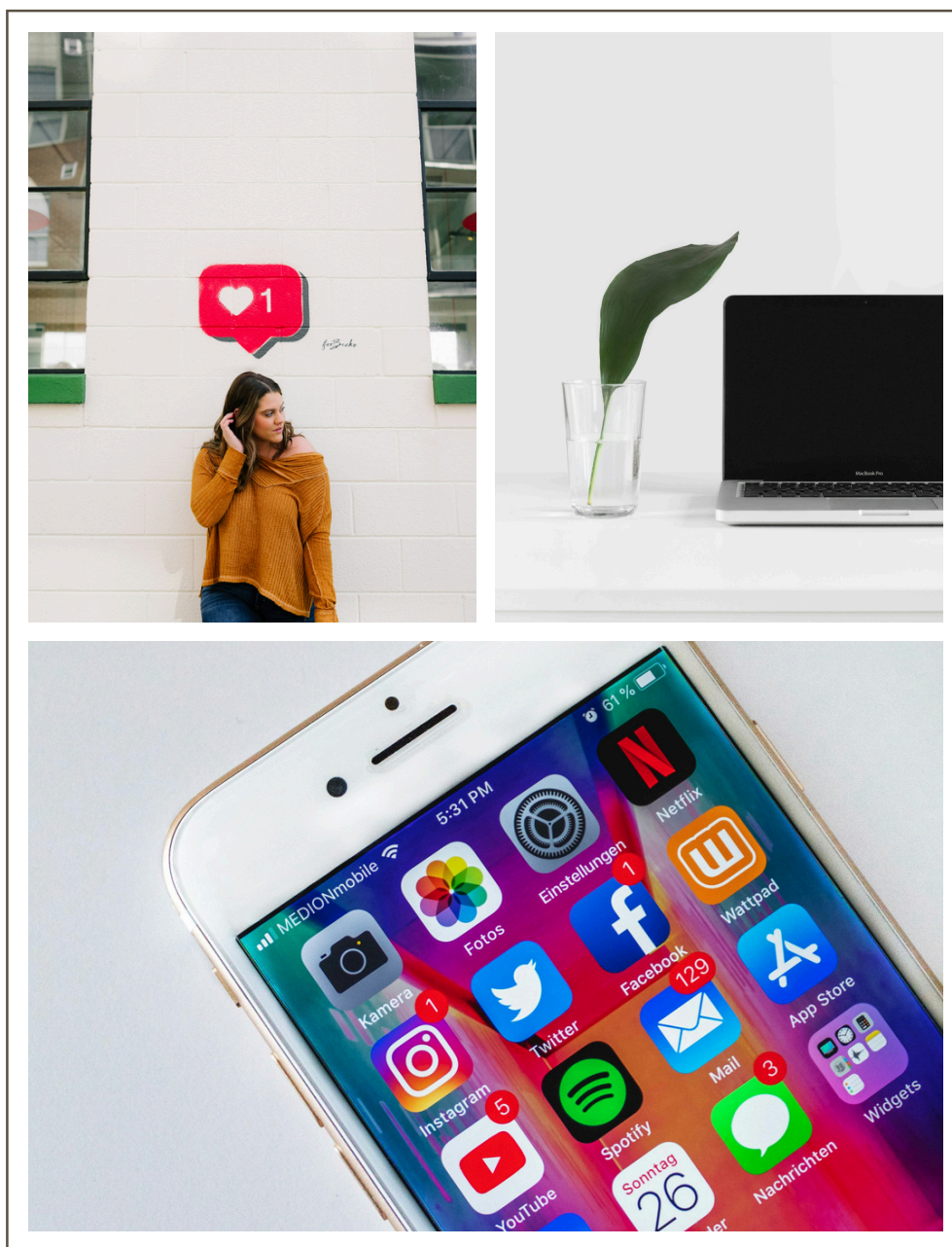
---

[www.zonakomfortatut.ru](http://www.zonakomfortatut.ru)

---

## ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

Технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни, профессиональной и личной, а также нашего здоровья, как физического так и ментального. К сожалению, при несоблюдении простых правил использования гаджетов и потребления контента легко ощутить на себе их негативное влияние. Однако это именно то, что находится в нашей власти, а значит, мы можем научиться использовать технологии осознанно, так, чтобы не наносить себе вред.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## КОНТРОЛЬ ВРЕМЕНИ

Использование гаджетов напрямую влияет на нашу нейрохимию (и не всегда хорошо), поэтому отслеживание времени, проведенного в сети - базовое условие для сохранения здоровья.

## ОТКЛЮЧЕНИЕ ОПОВЕЩЕНИЙ

Каждое оповещение, которое приходит нам (звуковое, вибро или даже визуальное) - это микро-стрессор. Чем их больше, тем выше уровень беспокойства и тревоги, и как следствие, хронического стресса. Отключите оповещения, по возможности, максимально. Поверьте, действительно важные новости вы обязательно узнаете!

## ЧИСТОТА ПРОСТРАНСТВА

Тот контент, который мы потребляем осознанно или автоматически, формирует наше мышление, влияет на наше восприятие себя и мира. Подойдите ответственно к тому цифровому пространству, в котором вы находитесь, очистите его от токсичного, неприятного, раздражающего содержимого. Вам станет легче “дышать”.



**ВЕРОЯТНО, ЧТО-ТО ИЗ ТОГО, О ЧЕМ ВЫ СЕГОДНЯ ПРОЧИТАЛИ, ВЫ УЖЕ СЛЫШАЛИ ИЛИ ДАЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ - ЧЕМУ МЫ ОЧЕНЬ РАДЫ!**

**ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ПОСЛЕ ЗНАКОМСТВА С ЭТИМ ГАЙДОМ ВЫ УЗНАЛИ ЧТО-ТО НОВОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ СЕБЯ.**

**ОДНО ДЕЙСТВИЕ - ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ДЕЙСТВИЕ**

**ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ДЕЙСТВИЕ - ПРИВЫЧКА**

**НАБОР ПРИВЫЧЕК - ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ**



Работа со стрессом, управление им, контроль над ним - это всегда про образ жизни.

Мы знаем, что очень часто самое сложное - интегрировать имеющиеся знания и навыки в повседневную жизнь, сделать их частью рутины.

«Зона Комфорта» существует именно для того, чтобы помочь вам начать делать повторяющиеся действия, формировать новые привычки и менять образ жизни.

Для этого мы придумали разные форматы работы, как индивидуальные, так и для команд.

Если же вы хотите самостоятельно чуть глубже погрузиться в тему стресс-менеджмента, понять, как работает стресс на физическом и психическом уровнях, попробовать практики и упражнения под руководством инструктора, мы хотим подарить вам промокод **STRESSLIKBEZ**, который даст вам скидку 20% на наш вебинар «Стресс Ликбез»!

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ

---

### Консультация

Быстрый, но эффективный формат для тех, кто готов к самостоятельной работе, но нуждается в стратегии и мотивации.

Проведем диагностику, определим ваш стресс-профиль, основные триггеры и стресс-реакции, составим индивидуальное “меню” ресурсов для восстановления, а также сделаем совместно несколько упражнений, которые вы сможете затем использовать самостоятельно.

Продолжительность 1,5 часа.

Стоимость 10 000 руб.

---

### Индивидуальная программа повышения стрессоустойчивости

Поможем вам интегрировать каждый из описанных в этом гайде инструментов в вашу рутину.

Работа в формате еженедельных заданий и практических занятий для формирования новых, полезных привычек

Продолжительность 4-6 недель.

Стоимость по запросу

[Подробнее](#)



# ФОРМАТЫ ДЛЯ КОМАНД

## Воркшоп

Идеально подойдет для первого знакомства команды с основами стресс-менеджмента. Разберемся в анатомии стресса, проведем диагностику и освоим инструменты для самостоятельного использования в личной и рабочей рутине.

Продолжительность 3 часа.

Стоимость от 3000 руб/чел

---

## Групповая программа

Проведем глубокую диагностику для каждого участника и команды в целом. Повысим стрессоустойчивость команды за счет еженедельных упражнений по регуляции нервной системы и практик осознанности, интегрируем инструменты цифровой гигиены, “починим” сон участников.

Продолжительность 4-6 недель.

Стоимость от 20 000 руб/чел

---


## Поддерживающие сессии

Практические занятия по регуляции нервной системы и развитию навыков осознанности для поддержания команды в балансе.

Продолжительность до 60 мин.

Стоимость от 1000 руб/чел

[Подробнее](#)



## РЕСУРСЫ

---

### КНИГИ

- "Как управлять стрессом" (Ричард Лазарус и Сьюзан Фолкман) – классическое руководство по стрессу от ведущих специалистов в этой области.
- "Антистресс: Приручение демонов стресса" (Томас Штефен) – книга о различных техниках и методах снижения стресса.
- "Чудо медитации" (Джон Кабат-Зинн) – книга от основателя современной практики медитации осознанности.
- "Эмоциональный интеллект" (Дэниел Гоулман) – о том, как управление эмоциями может помочь в борьбе со стрессом.
- "На стрессе. Как превратить стресс в ресурс" (Ник Арнетт) – альтернативный взгляд на управление стрессом, предлагающий использовать стресс в качестве топлива для собственного развития"

### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

- <https://www.b17.ru> - старейший в рунете сайт по подбору психолога (68745 специалистов из 1445 городов).
- [Центр медитаций "Тергар"](#)- сообщество, образованное на базе центров медитации и групп практикующих, предлагает всесторонний курс обучения, включающий теорию и практику медитаций.

---

[www.zonakomfortatut.ru](http://www.zonakomfortatut.ru)

---

## К О Н Т А К Т Ы

---

[contact@zonakomfortatut.ru](mailto:contact@zonakomfortatut.ru)

[www.zonakomfortatut.ru](http://www.zonakomfortatut.ru)

