



Результативная команда / Личная эффективность

19 методов борьбы с внезапно нахлынувшим страхом

Эта статья

Расскажет, как бороться со страхом, когда он нападает внезапно

Объяснит, как бороться с приступами паники

Подскажет жесткий, но действенный способ победить страх потерять бизнес или работу

Главная причина страха — недостаток информации. Мы боимся непонятного или незнакомого. Проявляться страх может в неожиданных формах. Например, изобретатель Никола Тесла боялся микробов, поэтому предпочитал не касаться людей, предметов и постоянно мыл руки (см. *Страхи и фобии известных людей*). Подобные страхи мешают общаться с людьми, жить полноценной жизнью. В этой статье шесть Ваших коллег поделились своим опытом борьбы со страхом.

Справка

ООО «ТД «Компаньон»

Сфера деятельности: торговля концентратами соков

Численность персонала: 14

Годовой оборот: 160 млн руб. (в 2015 году)

Официальный сайт — tdcompanion.ru

Побороть страх можно, обсудив его с опытными людьми

Рассказывает **Виктория Савкина**, генеральный директор компании «Торговый дом «Компаньон», Мытищи (Московская область): «Я возглавила компанию восемь лет назад. Тогда у меня еще не было управленческого опыта. Поэтому чувство страха преследовало меня практически постоянно. Я боялась ответственности, боялась, что принимаю ошибочное решение. Ситуации, в которых я не справлялась со страхом, обсуждала с тремя людьми: собственником бизнеса, мужем и преподавателем курсов нейролингвистического программирования. Рассказывала о своих проблемах и говорила, как поступлю. В ответ собеседник объяснял мне, к чему это может привести, и предлагал свой вариант решения проблемы. Опыт и рассудительность действовали на меня успокаивающе, страх отступал.

За прошедшие годы я поняла, что с опытом страхи не уходят, а меняются. Я уже не боюсь уволить сотрудника. Теперь меня пугают стагнация бизнеса и резкие перемены. Понимаю, что причина страха в недостатке информации, поэтому ежедневно общаюсь с поставщиками и клиентами, читаю профильные блоги и т. д. Так держу ситуацию под контролем.»

Информация о компании

«Адвокатское бюро «Бобров, Толстов и партнеры»

Сфера деятельности: юридический консалтинг, правовое сопровождение бизнеса, ведение судебных споров в арбитражах и судах общей юрисдикции

Награды: Бюро рекомендовано авторитетным российским рейтингом юридических компаний «Право.ru-300» в сфере арбитражных споров, а также в сфере TMT (technology, media and telecommunications).

Официальный сайт — btplaw.ru

Погасив эмоции, проще одержать верх над пугающими обстоятельствами

Рассказывает **Максим Бобров**, управляющий партнер компании «Бобров, Толстов и партнеры», Москва: «Я каждый день сталкиваюсь со страхами людей, попавших в сложные ситуации. Это научило меня относиться к страху рационально. В таких случаях руководствуюсь рядом правил.

Отделите реальность от вымысла. Оцениваю, какие причины вызвали страх: объективные или субъективные. Для этого беру небольшую паузу, чтобы побыть наедине с собой. В это время важно прогуляться или побыть в тишине. Это помогает отбросить лишние эмоции и сосредоточиться только на фактах.

Убедите себя в положительном исходе событий. Это правило, которым я руководствуюсь, борясь со страхами и кризисными ситуациями, можно проиллюстрировать афоризмом Ницше: „То, что не убивает нас, делает нас сильнее“. Важно убедить себя в том, что ситуацию удастся переломить. Это помогает действовать энергичнее и увереннее.

Помните, как страх действует на Вас. Люди реагируют на страх двумя способами. Одни впадают в психологический ступор, другие мобилизуются для поиска решения. Первым нужна посторонняя помощь для выхода из эмоционального тупика и начала действий, вторые готовы решать проблему самостоятельно. Я отношусь ко второму типу. Осознание, что я в силах справиться со страхом самостоятельно, заставляет меня действовать.»

Информация о компании

ООО «Кусочек счастья ТМ»

Сфера деятельности: производство тортов и кондитерских изделий; сеть кондитерских кафе, франшиза кондитерских

Численность персонала: 40

Награды: победитель национальной премии «Бизнес-успех» в номинации «Лучший проект в сфере торговли и услуг» (2014 год, организаторы — «Опора России» и Агентство стратегических инноваций)

Официальный сайт — www.kusochek.com

Представив худшее, что может произойти, я избавилась от страха

Рассказывает **Лана Казновская**, генеральный директор и владелец компании «Кусочек счастья ТМ», Санкт-Петербург: «В 2014 году мы открыли новое производство взамен старого. Вложили и собственные, и кредитные средства. Планировали за год выйти на полный объем загрузки, а затем открывать кондитерские по франшизе. В декабре доллар подорожал, цены на сырье росли каждую неделю. Я в панике назначила встречи, чтобы продать бизнес. Страх парализовал меня. Рассуждала так: какой смысл трудиться, если разоримся? Вытаскивали меня из этого состояния родные, друзья и сотрудники. Однако доводы разума не действовали. На каждое доказательство того, что мы справимся, у меня было: „да, но...“. В итоге мне купили горящую путевку в теплые страны.

Я согласилась на поездку. Только на море пришла в себя, успокоилась. Потому что проанализировала ситуацию и представила самое худшее, что может произойти. Оказалось, что это не банкротство, а снижение в два-три раза объема продаж и эквивалентное уменьшение прибыли. Домой вернулась готовая действовать. Составила план сокращения расходов. В результате ни одна кондитерская не закрылась, мы даже нарастили объем производства.

Тот дикий страх оказался полезен для всей компании. Встряхнул, заставил думать и шевелиться. Я поняла, насколько мне дорог бизнес и какие хорошие люди меня окружают. Мне захотелось делать как можно больше, чтобы дело продолжало жить и развиваться.»

Информация о компании

Ulcinj. Ru DOO

Сфера деятельности: туризм в Черногории (бронирование отелей)

Численность персонала: 6

Количество клиентов: 2000 человек в год

Официальный сайт — montenegro-go.ru

Юлия Теслина, основатель и владелец компании Ulcinj. Ru, Ульцинь (Черногория)

Говорит Генеральный Директор

Если страх напал внезапно, то сохранить ясную голову мне помогают четыре действия.

Правильное дыхание. Делаю глубокие вдохи и выдохи, стараюсь почувствовать каждую часть тела. Это помогает сосредоточиться.

Физическая нагрузка. Если есть возможность, делаю физические упражнения: иду по лестнице, приседаю.

Воспоминания о важном. Думаю о том, что дает мне силы. Например, о своих детях.

Слова поддержки. Произношу про себя или вслух слова, которые вселяют уверенность: молитвы, строчки из песни или стихотворения.

Я пользуюсь этими способами, готовясь выступать перед аудиторией. Например, в начале марта этого года я провела цикл семинаров. Перед началом каждого занятия находила тихое место, где занималась этими практиками 5–10 минут. Методы помогают при общении со сложными заказчиками, особенно если клиент уже чем-то недоволен.

Информация об авторе

Василий Ильин окончил Московский городской психолого-педагогический университет по специальности «психолог, преподаватель психологии». Получил дополнительное образование в области телесно-ориентированной психотерапии, рекреационного

психокатализа, эриксоновской психотерапии. Действительный член Российской психотерапевтической лиги.

Пять методов побороть страхи

Рассказывает **Василий Ильин**, практикующий психолог, автор и руководитель интернет-проектов ilyn.pro и propsiholog.ru, бизнес-тренер, Москва:

Метод 1. Рационально анализируйте ситуацию. Взвесьте сильные и слабые стороны Вашего характера и опыта. Оцените угрозы пугающей ситуации. Например, владелец сети кафе, открывая первую точку, боялся провала. Утром его одолевали тревожные мысли: «у меня не получится», «я мало знаю об этом процессе», «я не смогу вернуть деньги», «теперь я отвечаю еще и за людей». Справиться со страхом помогало раскладывание по полочкам каждого сомнения: «с бесперебойными поставками мне поможет этот поставщик», «у меня хватит опыта, чтобы сделать кафе успешным».

Метод 2. Вспомните о своей ответственности. Руководителей пугает ответственность и бизнес-риски. Но эти же причины мобилизуют и укрепляют управленцев. Директор одной компании рассказал мне, как боролся со страхом потерять в кризис предприятие: «Я просыпался ночью в холодном поту. Мне снилось, что фирмы нет. Утром я вставал и вспоминал, что взвалил на себя руководство по собственной воле. Я отвечаю за себя, за своих людей и за выход из трудной ситуации». Такое убеждение помогло ему прогнать страх, сохранить себя и фирму.

Метод 3. Освежите в памяти моральные принципы. Страх и тревога возникают из-за ошибок, нарушающих моральные или общечеловеческие принципы и ценности. Подумайте, с какими действиями связана тревога, задайте себе вопрос: «Может я где-то поспешил, был не прав с персоналом, забыл про вечные истины и т. д.?»

Метод 4. Переведите страх в физическое движение. Физическая нагрузка снизит уровень адреналина, и голова прояснится. Используйте умеренные нагрузки: прогулка, легкий бег, бассейн, танцы. Также полезны повторяющиеся, аэробные движения.

Метод 5. Не отступайте от плана. Этот способ я называю «отсрочка». Когда испытываю страх, говорю себе, что продолжу неукоснительно действовать по намеченному плану ровно две недели. Если страх не проходит, меняю план. Страх отступает, как только приходят результаты.

Информация об авторе

Юлия Горожанкина окончила Башкирский государственный университет (факультет психологии). Прошла обучение в Московском институте психоанализа. Член Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальных психотерапевтов.

Еще пять советов, как взять ситуацию под контроль

Рассказывает **Юлия Горожанкина**, практикующий психолог, экзистенциально-гуманистический психотерапевт, Уфа:

Совет 1. Не отрицайте страх. Особенно это касается мужчин, которые всегда хотят быть сильными, смелыми и неуязвимыми. Страх — нормальное человеческое чувство. Страх предупреждает об опасности. Если не обращать на него внимания, можно упустить из виду то, что повлияет на Вас и компанию.

Совет 2. Верьте в себя. Страх заставляет людей переоценивать ситуацию и недооценивать себя. Оцените, что в ситуации страшно? Подумайте, насколько реален этот страх, действительно ли сложившиеся обстоятельства таят в себе угрозу? Что можно сделать в этих условиях? Какими возможностями Вы располагаете? Практика показывает, что, задавая подобные вопросы, люди способны вернуть чувство уверенности в себе и быстрее справиться со страхами.

Совет 3. Верните контроль над ситуацией. Под влиянием страха пугающая ситуация выглядит глобальной. Вернуть контроль поможет метод микрозадач. Установите таймер на 15 минут. За это время опишите пугающую ситуацию и столько маленьких шагов-действий, нужных для решения проблемы, сколько придет в голову. Затем сразу выполните два дела: напишите письмо, сделайте звонок. До конца дня выполните все дела из списка. Чем дольше Вы откладываете пугающие дела, тем сильнее страх.

Совет 4. Всегда имейте план «Б». Чтобы усилить чувство контроля над ситуацией, подготовьте план «Б». И план «С». Это позволит не паниковать, если дела пойдут не так.

Совет 5. Поговорите об этом. Эта рекомендация больше касается мужчин. Мужчине сложно поделиться страхом, потому что это может быть воспринято как слабость.

Поэтому делитесь страхами с близкими людьми, которые поддержат Вас. Когда Вы проговариваете страх, тревожное чувство уходит, и Вы чувствуете себя спокойнее.

Нам важно Ваше мнение! Пожалуйста, оцените эту статью, выбрав один из пяти смайликов внизу страницы (сервис доступен на сайте www.e.kom-dir.ru).