

Стресс на работе и в жизни

„*«Стрессоустойчивый сотрудник –
психопатичный член семьи»*»



Стресс и эмоциональное выгорание



Утренние пробки. Рабочая задача никак не решается. Скоро оценка годовая, а детям предстоят контрольные, а весной — экзамены... Поговорим о стрессах, эмоциональном выгорании и о том, как их опознать и обезвредить, а ещё лучше вовремя заняться профилактикой.

Стрессы были, есть и будут. Они неизбежны. У современного человека их точно не станет меньше, и значит, нужно учиться сознательно управлять своим состоянием. Главный вопрос: как стать устойчивым к стрессам и не выгорать эмоционально? Прежде чем ответить на него, давайте обсудим природу стресса.

Стресс впервые описал Ганс Селье и определил его как **нормальную реакцию на воздействие неблагоприятных факторов, с помощью которой организм адаптируется.**

В классической концепции стресса Ганса Селье выделено три фазы (стадии) его развития:

- **тревоги** — когда происходит мобилизация всех защитных сил организма;
- **адаптации или сопротивления** — организм сопротивляется вредоносному влиянию стрессоров и приспосабливается;
- **истощения** — организм больше не способен сопротивляться, силы иссякают.

Две первые стадии стресса не опасны: мы пытаемся справиться, возрастают интеллектуальные способности, повышается иммунитет и сопротивляемость организма. Именно стресс позволяет делать невозможное в критической ситуации.

Главное вовремя отследить свое состояние и не доводить себя до истощения, своевременно решать проблемы.

Виды стресса

Физиологический стресс мы испытываем от болезней, холода, дискомфортных условий проживания, ограничительных диет. К **психологическому** стрессу приводят эмоциональные потрясения, конфликты, ссоры и негативные переживания. В современном мире мы все чаще встречаемся с **информационным стрессом и профессиональным выгоранием**. Оно возникает, когда мы не успеваем восстановить силы после работы, теряем цель и перестаем получать радость от привычной деятельности. Даже самая любимая работа, если ее чрезмерно много и в ней нет разнообразия, может привести к этому состоянию. Профессиональное выгорание сравнимо с третьей стадией стресса. Сотрудник чувствует усталость и психологическое напряжение, что приводит к раздражению и эмоциональным срывам. Меняется его поведение: число ошибок возрастает, а качество работы снижается.

Если вы почувствовали неладное — стали больше уставать и ощутили, что работа меньше радует, помните, что все поправимо, но придется приложить определенные усилия:

- **Задумайтесь, какова ваша цель.** Осмыслите ее, чтобы работа вновь начала доставлять удовольствие. Это могут быть разные цели - повысить благосостояние, принести пользу обществу, сделать открытие, принять участие в новых проектах. У каждого свое. Помните, как в фильме «Влюблен по собственному желанию» герой искал смысл в своей работе: «итак, срочно требуется доказать, что мне с работой безумно повезло...». Вот это и предстоит сделать.
- **Запросите обратную связь** у коллег и руководителя, она поможет справиться с ситуацией.
- **Включитесь в новый проект,** чтобы разнообразить рабочую рутину.
- **Вносите небольшие приятные изменения** в ежедневную рутину, чередуйте деятельность: например, с утра встреча и звонки, затем работа с документами, а позже совещания и ответы на письма.
- **Замечайте вокруг простые радости,** свои небольшие достижения, находите удовольствие в процессе деятельности. Можно вести список успехов и хвалить себя за них.
- Обращайте внимание на то, **что происходит вокруг или посмотрите на жизнь с новой точки зрения.** Один из приемов изменения восприятия действительности – пойти домой новой дорогой, встать на стул/ стол и посмотреть на обстановку, узнать новости о том, что происходит в вашем городе, принять участие в волонтерской акции.
- **Не насилюйте себя и не доводите до стадии истощения.** Нужно работать до легкой степени усталости и обязательно полноценно отдыхать. Например,

60 минут поработал — переключил внимание: сделал перерыв или выполнил другую задачу.

Никто не застрахован от профессионального выгорания, но вы всегда можете с ним справиться. Соблюдайте баланс между работой и отдыхом, повышайте квалификацию, ставьте четкие цели и обращайтесь за помощью к коллегам или руководителю.

Приручить стресс

Что делать, если вы регулярно испытываете стресс высокой интенсивности? Стрессу можно сопротивляться, выстраивать психологическую защиту, подавлять его, но, увы, это только усугубляет ситуацию.

Лучше найти собственную стратегию поведения, которая поможет справиться с напряжением. Действия, направленные на избавление от стресса, называются копинг-стратегиями или копингом. Их можно системати-



Я в силах приручить стресс

зировать по трем критериям:

Эмоциональные или проблемные: человек либо начинает управлять своими эмоциональными реакциями, либо фокусируется на проблеме и ищет пути ее решения.

Стресс и эмоциональное выгорание

В первом случае подойдут техники снижения эмоционального напряжения, дыхательные

- Смена доминанты — в мозге не может быть одновременно две домини-



Правильная реакция на стресс может творить чудеса

практики, во втором — преобразование проблемы в задачу и ее решение, составление пошагового плана.

Когнитивные или поведенческие: человек меняет отношение к проблемам или меняет само поведение.

Успешные или неуспешные: для избавления от стресса люди выбирают конструктивное или разрушительное поведение. Например, алкоголь и другие зависимости не решают, а только усугубляют проблему.

Чтобы минимизировать стресс «здесь и сейчас», используйте следующие приемы:

- Проговаривание чувств (рационализация) — выразите словами все, что с вами происходит. Если поговорить не с кем, то запишите переживания — лучше делать это на бумаге от руки. Ведение дневника хорошая привычка.

нанты, поэтому, когда чувствуете напряжение, переключитесь с негативных переживаний на любую деятельность: погуляйте, помойте посуду, порисуйте, займитесь хобби, выпишите все свои проблемы на бумагу и наметьте пути их решения. Навести порядок в жизни — бесценно.

- Физическая активность — йога, зарядка, пробежка, несколько упражнений с гантелями, танцы. Любая двигательная активность уменьшает напряжение.

Правильная реакция на стресс может творить чудеса: делать вас более спокойными, придавать сил, укреплять отношения. Иван Кириллов в своей книге «Стресс-серфинг» предлагает интересный взгляд на стресс и одноименную авторскую технологию: замечать волну стресса, затем «ловить» ее (придумывать способы справиться, удовлетворить актуальные потреб-

ности) и «кататься» — действовать, принимать конкретные шаги по управлению стрессом.

Страх проверки



Один из источников стресса на работе — это наши страхи. Страшно допустить ошибку, выглядеть недостойно, волнительно оказаться не на высоте перед коллегами, партнерами. Все это разные грани страхов ошибки, оценки и неудачи. Поговорим о природе страха проверки и о том, как с ним справиться.

Знать «врага» в лицо

Страх проверки знаний — это тревожное состояние, негативные переживания в ситуации, когда наши знания, умения, навыки, компетенции проверяют, в том числе публично.

Впервые мы сталкиваемся с ним в школе. Думаю, каждый помнит волнение перед выходом к доске или перед контрольной: тремор в руках, пересохшее горло, холодный пот и т.д. Но и во взрослой жизни нам нередко приходится держать экзамен: на собеседовании, при выходе на новую работу, во время оценки, перед публичным выступлением, взаимодействии с коллегами, когда нужно решить сложную нетиповую задачу. В этих и многих других ситуациях нам нужно проявить свои умения.

Незначительное беспокойство перед проверкой — нормальное явление. Как раз оно помогает мобилизовать силы, подготовиться, повышает мотивацию, дает возможность сосредоточиться и показать себя. Однако, если тревоги и страха слишком много, они действуют иначе: возникает чувство потери почвы под ногами. Итак, нервничают и волнуются все, даже самые уверенные, сильные, профессиональные люди. Это нормально, у страха есть защитная и мобилизующая функция, которую подарила природа.

От страха не нужно избавляться совсем, лучше управлять им и умело пользоваться его положительными функциями.

Причины страха проверки

В основе этого страха лежат:

- отрицательные мысли, их еще называют негативные самовербализации (когда мы говорим себе что-то негативное), катастрофическое мышление (когда мы накручиваем себя и превращаем обыденные вещи в катастрофу);
- излишняя педантичность, желание все делать идеально - перфекционизм;
- неуверенность в себе, низкая самооценка, недоверие себе;
- боязнь нежелательных последствий, наказания: увольнения, снижения зарплаты, неуважения со стороны коллег, насмешек.

Методы работы со страхом проверки и не только с ним

Дайте себе право быть собою в любой ситуации. Оцените свою уникальность. Сузьте круг людей, чье мнение имеет для вас значение. Реально для Вас имеет мнение Иван Ивановича? А если имеет, то организуйте встречу для получения обратной связи.

Не придумывайте и не интерпретируйте происходящее вокруг. Факты, факты и факты. Ищите и работайте уже с ними.

Поймите свои страхи. Многие интеллектуальные люди с хорошим воображением иногда считают, что внимание окружающих всегда приковано к ним. И ощущение, что они под надзором, заставляет их бояться даже мнимого провала. В этом случае работать надо над своим восприятием себя в обществе.

Избавиться от сверхконтроля и перфекционизма. Если боязнь идет от стремления к совершенству во всем — важно учиться устанавливать для себя более реальные стандарты, меньше от себя требовать. Кроме того, иногда за погоней за идеалом, перфекционисты теряют цель и уходят в детализацию, абсолютно не нужную в данный момент. Вернитесь к цели, обсудите еще раз с руководителем и поймите критерии, по которым будет происходить оценка.

Что делать?

С негативными мыслями и самовербализациями обязательно нужно работать, взять их под контроль. В вашей голове хозяин именно вы, а не спонтанный поток сознания.



Сложно, но это необходимо сделать, чтобы перейти на новый уровень мышления.

Очень простой и действенный способ — записывать в течение дня все отрицательные мысли, все плохое и пугающее, что вы себе говорите. Например: «Я выгляжу глупо», «Мне сложно», «У меня не получится», «Боюсь, что меня неверно поймут», «Я не умею выражать свои идеи». Для записи удобно использовать таблицу самовербализаций.

Негативные самовербализации	Позитивные самовербализации

Записав в первую колонку все свои отрицательные мысли, переходите ко второй.

Подвергните негативную мысль сомнению. Неужели вы действительно не справитесь? А до этого справлялись? Наверняка.

Теперь ваша задача — переформулировать. Вместо «у меня не получится» — «я справлюсь: не боги горшки обжигают», «мне сложно» — «это будет интересный новый опыт», «я выгляжу глупо» — «я человек с собственным мнением, люди адекватны и способны понять меня». И так далее.

У вас будут свои уникальные формулировки в зависимости от того, как вы видите ситуацию. Итак, мысли проработали, но теперь самое главное — поймать негативные мысли и не давать им разрушать позитивные установки. Одна моя коллега вычитала этот способ и успешно применяла в ситуациях, когда необходимо было изменить привычный образ мыслей. Весь способ заключался в том, что она использовала обыкновенную резинку на запястье и как только в голове возникает негативная мысль — сразу удар этой резинкой. Не больно, но чувствительно. Через несколько дней формируется правильная привычка. Но есть и иные способы.

Позитивные установки

Лучше формировать новые поддерживающие вас установки, нежели избавляться от старых. Один из эффективных способов работы с негативными мыслями и любыми страхами — это аффирмации, то есть краткие фразы, словесные формулы, которые при многократном повторении закрепляют нужную установку или образ в подсознании, способствуют улучшению эмоционального состояния, стимулируют положительные изменения в жизни. В фильме «Самая обаятельная и привлекательная» героиня не даром использовала аутотренинг для изменения отношения к самой себе.

Чтобы аффирмации были максимально эффективны, их нужно правильно составлять.

- Утверждения формулируются в настоящем времени как факт: «Я сильный, я справлюсь».
- Используются только позитивные слова без отрицаний: «Я решу любую задачу», а не «Я не провалю экзамен».
- Установка должна быть конкретной, короткой и добавлять энергии, нравиться вам: «Я уверенный и сильный профессионал своего дела».

Для максимального эффекта вы можете наговорить эти аффирмации на диктофон и слушать их несколько раз в день (в дороге, перед сном, пока занимаетесь домашними делами): своему голосу мы доверяем больше всего, постепенно именно эти новые установки станут влиять на вашу жизнь. Этот способ дает отличные результаты: 2–4 недель, как правило, достаточно, чтобы вы заметили изменения в своем эмоциональном состоянии.

У обочины

Еще один сильный прием работы с негативными мыслями и боязнью нежелательных

последствий — техника «У обочины дороги». За своими негативными мыслями, когда их слишком много и они мешают вам, можно наблюдать как бы со стороны.

Представьте, что вы сидите на обочине, а мимо вас проезжают «машины» (в данном случае ваши мысли или эмоции). Вот проехал страх насмешек, а за ним промелькнула мысль «Меня уволят, если не сдам». Не вовлекайтесь, просто смотрите со стороны и позволяйте им «проехать» мимо. Эта простая техника, если выполнять ее регулярно, успокаивает ум и снижает тревогу, страх, приводит мысли в порядок.

Вся наша жизнь — игра

Справиться с излишней педантичностью, страхом ошибиться помогает простой прием: представьте, что жизнь и события в ней — это игра (например, компьютерная). События, которые случаются с вами, — это лишь возможность выйти на новый уровень, раскрыть свои таланты. Если не получится, у вас будет либо вторая попытка, либо вы приобретете бесценный опыт. Такое отношение к ситуации заметно снижает напряжение и страх ошибки.

Сам себе друг

Когда вас беспокоят тревожные мысли, что вы не справитесь, вы думаете о негативных последствиях, представьте, что вам позвонил друг с такой же проблемой. Что бы вы ему сказали?

Возможно, ваш диалог состоял бы из слов поддержки, вы бы выразили веру в то, что все получится. Или спросили бы, а что самого страшного может случиться? И вы вместе, доведя ситуацию до абсурда, поняли бы, что все не так страшно и жизнь на этом не заканчивается, придумали бы план Б — и страх постепенно был бы взят под контроль.

Экзамены — «веселая» пора



В последние годы все больше усложняется система государственных экзаменов, увеличивается количество сессий. Проходит много вузовских, городских и всероссийских олимпиад. Такая высокая нагрузка нервирует и учеников, и их родителей. Чем ближе весна, тем выше уровень стресса: заключительные этапы олимпиад пройдут в середине апреля, государственные и внутришкольные экзамены назначены на конец мая, а сессия ожидается в начале-середине июня. Горячая пора впереди! Давайте подготовимся.

В период подготовки и на самих экзаменах нервы сдают как у прилежных учеников, так и у прогульщиков. Однако экзамены никого не обойдут стороной. Мы собрали ряд рекомендаций, чтобы успешно подготовиться и сохранить бóльшую часть нервных клеток. Эти советы универсальны: они подойдут как школьникам и студентам, так и представителям старшего поколения. Ведь и у нас случаются различные аттестации, проверки и экзамены по повышению квалификации.

А значит, надо всегда быть во всеоружии и боевой готовности. Прежде всего, нужно признать, что совсем избавиться от стресса и волнений невозможно. Все мы люди, и нам свойственно испытывать и проявлять эмоции, заниматься самоанализом (рефлексией), переживать. Но нельзя позволить эмоциям взять верх над разумом, лучше направить их в выгодное для нас направление.

Стресс бывает не только «отрицательным» (дистресс), но и «положительным», его называют эустресс. Он помогает нам в достижении результата: улучшает внимание, повышает концентрацию, заставляет мозг лучше работать, мобилизует внут-

ренние резервы. Именно этот стресс помогает в нужный момент извлекать из памяти важную информацию, приносит озарения.

Итак, что же делать, чтобы превратить любые экзамены если не в праздник, то во вполне рядовое событие?

1. Полюбите дело, которым занимаетесь. В нашем случае — найдите что-то интересное и ценное в той области знаний, экзамен по которой вас ждет. Хорошо, если предстоит сдавать профильную аттестацию. Совсем другое дело, если экзамен по нелюбимому предмету или аспекту работы. Но с этим ничего не поделаешь, сдавать придется. Поэтому, даже если вы физик, который мыслит формулами, а сдавать придется литературу, попробуйте на время забыть, как скучна для вас русская классика, и искренне поверить в то, что вы любите писать сочинения. Включите фантазию и попробуйте написать текст простым языком, как будто это формулы. Настрой при подготовке очень важен, а негативные мысли лишь прибавят волнений и неуверенности в себе.
2. В продолжение темы «боевого настроя»: зачастую излишний стресс перед важным экзаменом вызывают мысли

о том, как будут недовольны неудовлетворительным результатом родители или другие значимые для нас люди. Поэтому напоминание исключительно для родителей и руководителей: очень важно, чтобы аттестуемый понимал и чувствовал вашу поддержку, знал, что его ценят и принимают вне зависимости от результатов тестирования.

3. Правильно расставьте приоритеты. Рассматривайте предстоящий экзамен как инструмент для достижения цели, а не как саму цель. Такое отношение чуть уменьшит волнение, а вероятность высокого результата возрастет.



4. Во время подготовки очень важно не распыляться, поэтому составьте себе распорядок дня. Жизнь по расписанию во многом облегчит процесс подготовки и ликвидирует прокрастинацию, так как четкий план будет обязывать к выполнению задуманного.
5. Обязательно включите в свое расписание перерывы, недолгие прогулки или чтение любимых книг — это поддержит моральный дух и даст силы учиться дальше.

6. Во время подготовки к экзаменам обязательно следите за режимом сна. Обучение «ночи напролет» будет приносить плоды только первые две ночи. Потом усталость возьмет верх, и продуктивность занятий понизится. Ложитесь около 23:00 и старайтесь спать около семи-восьми часов ежедневно. Это особенно важно, чтобы мозг работал на максимум.
7. Конспектируйте значимые вещи, пишите небольшие шпаргалки (однако пользоваться ими не стоит), рисуйте схемы и таблицы. Систематизация активизирует зрительную и моторную память, что очень помогает в процессе интенсивной подготовки. Интересный факт: материал усваивается лучше всего, если чтение и повторение соотносится как один к четырем - один раз прочли и четыре раза повторили.
8. Найдите свой источник мотивации — что-то, что будет давать вам силы и положительные эмоции. Это может быть успешный человек, который станет примером для подражания и будет мотивировать стремиться к высоким результатам. Это может быть что-то нематериальное: подумайте, сколько пользы могут принести приобретенные знания и успешная сдача экзамена. Нарисуйте позитивный образ результата.
9. Непосредственно накануне экзамена лучше всего не перегружать себя новой информацией. Скорее всего, все, что нужно, вы уже выучили, а желание найти и вызубрить «еще немного» материала говорит только об естественном волнении. Вместо зазубривания новой информации лучше всего пробежаться еще раз глазами по конспектам, освежить в памяти основные значимые моменты и подумать над структурой ответа.

10. Во время самого экзамена ведите себя уверенно. Даже если вы не знаете, что ответить, соберитесь, подумайте, сохраняйте боевой настрой, он в таких ситуациях играет решающую роль. Нет безвыходных ситуаций!

И еще несколько советов родителям, как помочь снизить экзаменационный стресс:

- Раздобудьте всю информацию о том, как будет проходить экзамен и обсудите это — так вы сильно снизите напряжение.
- Помогите ребенку поддерживать режим. Не все ребята умеют планировать и распределять свои силы, здесь помощь родителей незаменима. Следите, чтобы он делал перерывы, хорошо спал и ел.

- Поддерживайте, вселяйте веру в то, что все получится, находите то, что получается хорошо и делайте на этом акцент, а не наоборот.
- Порепетируйте, вместе порешайте тестовые задачки, проговорите сложные моменты, все это станет ресурсом на самом экзамене.
- Поделитесь лайфхаками: обязательно дочитай вопрос до конца и вникни в суть; если не знаешь, что ответить, отложи и вернись через задачи/тесты; если совсем не знаешь, что ответить, то подумай и интуитивно выбирай наиболее подходящий ответ.

Пусть все получится!



Все получится!

Звездные лайфхаки. Профилактика стресса



НАТАЛИЯ ВОДОПЬЯНОВА доктор психологических наук, соавтор книги «Синдром выгорания»:

Синдром профессионального выгорания, по словам Наталии, это *«неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты»*.

Какие есть способы профилактики профессионального выгорания?

- Разберитесь с собой: подумайте о своих целях, представьте будущее, ответьте на вопрос, в чем смысл того, что вы сейчас делаете, и зачем вы это делаете.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем: у каждого из нас свой темп.
- Причина стресса — ваше отношение к сложившимся ситуациям. Относитесь к ним с юмором.
- Учитесь распределять рабочую нагрузку и расставлять приоритеты, не заваливайте себя рабочими задачами.
- Делайте перерывы во время работы — переключайтесь на другие темы. Например, посмотрите вокруг, отметьте мелкие детали интерьера или ситуации за окном.
- Не забывайте про регулярные физические нагрузки: зарядка утром, прогулка в обед и т.д.

- Абстрагируйтесь от мыслей о работе во время отдыха: займитесь хобби, общайтесь с близкими.
- Используйте техники саморегуляции: освоите дыхательные практики и аутогенные тренировки, медитируйте.
- Перезаряжайте батарейку — настройте режим, не забывайте отдыхать в выходные и уходить в отпуск.
- Занимайтесь творчеством, найдите интересное увлечение, позволяющее вам расслабиться после рабочего дня.

ДЖЕРРОЛЬД ГРИНБЕРГ американский психолог, автор книг по управлению стрессом:

«Не все стрессы можно исключить, но их влияние на наше состояние можно снизить — и это обязательно нужно делать для полноценной жизни и сохранения себя.»

1. Контролируйте потоки информации: не смотрите программы, фильмы и ток-шоу, которые вызывают у вас негативные чувства. Фильтруйте информацию, которую вы получаете из социальных сетей.
2. Отгородитесь от лишнего общения: не поддерживайте пустые разговоры, пресекайте деструктивную критику в ваш адрес, не позволяйте вам плакаться — если только в поддержке не нуждается ваш близкий человек.
3. Не вступайте в конфликты в общественных местах, на работе и в социальных

сетях, игнорируйте чужие споры. В случае возникновения конфликта отвечайте собеседнику на смысловую составляющую, а не на эмоции.

4. Управляйте своим временем: составляйте списки дел, учитывая приоритеты, распределяйте время так, чтобы его было достаточно и на решение новых срочных задач, и на отдых. Периоды для восстановления сил тоже нужно планировать, ими нельзя пренебрегать.
5. Научитесь отказываться от дополнительной работы и помощи родственникам, перепоручайте решение некоторых задач.
6. Найдите несколько собственных рецептов управления стрессом, например:

- общайтесь с людьми, которые вас вдохновляют
- балуйте себя вкусной едой (но в меру!)
- занимайтесь спортом
- ходите на йогу
- используйте теплый душ для расслабления
- записывайте каждый вечер 3–5 приятных событий, которые с вами случились в этот день
- хобби — лучшее лекарство, не вытесняйте его из своей жизни
- гуляйте в любимых местах



Не все стрессы можно избежать, но их влияние на наше состояние можно уменьшить, и это обязательно нужно делать для полноценной жизни и сохранения

Рекомендуем почитать

1. Э. Хэллоувэлл HBR Guide. Стресс на работе
2. А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах
3. И. Кириллов. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие
4. К. Макгонигал. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше
5. Д. Вон Эйкен. Перегорел. Стратегии преодоления стресса и возвращения к размеренной жизни
6. Роберт Сапольский Психология стресса
7. В.Шишков Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз
8. С. Стоссел. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя
9. Н. Водопьянова, Е. Старченкова. Синдром выгорания



Рекомендуем посмотреть



Счастливое выгорание

История о 40-летнем безработном мужчине, который притворяется, что у него эмоциональное выгорание, ради получения пособия



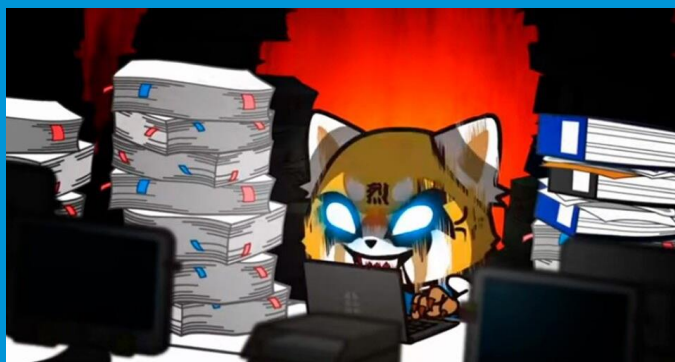
День психа

Герой этой трагикомедии — школьный учитель, невротик-интеллигент, который не может найти смысла жизни. Работа не приносит ему удовлетворения, не сложилась и семейная жизнь. Он конфликтует с окружающими людьми и с самим собой, что приводит к нервному срыву.



С меня хватит!

Фильм, где главный герой, в роли которого Майкл Дуглас, борется с миром, переполненным стрессовых ситуаций



Агрессивная Рэцуке

В большом офисе крупной компании маленькая красная панда Рэцуко трудится как заводная игрушка с вечной батареей

В состоянии стресса

Документальный фильм об исследовании эмоционального стресса и его влиянии на человека

Мама на нуле

Российский документальный фильм о родительском выгорании, сюжет которого построен на реальных историях. Каждую историю анализирует семейный психолог Людмила Петрановская