

Самоконтроль лидеров в стрессовых ситуациях

Катастрофы и другие ситуации сильного стресса требуют от лидеров принятия особых мер для контроля собственного стресса. Лидерские качества имеют первостепенное значение для поддержки организованной и эффективной работы с

целью непрерывности усилий и восстановления. Не забывайте, что вопросы юрисдикции разных отделений всегда будут присутствовать, и их будет нелегко разрешать из-за конфликтов между заданиями. Один из рисков, связанных с задачей такого масштаба, заключается в том, что лидеры должны осознавать уровень собственного стресса и принимать необходимые меры до появления проблем. Чтобы заботиться о других, нужно в первую очередь позаботиться о себе. Трудно предсказать, какие психологические проблемы возникнут у конкретного руководителя, однако следующий план действий может помочь свести к минимуму последующие трудности:

- Для уменьшения стресса критически важно служить примером для других.
- Установите для себя график работы и отдыха и следуйте ему.
- Отдыхайте во время перерывов.
- Обеспечьте себе зону отдыха с напитками, едой и защитой от средств массовой информации и посторонних.
- Спите не менее 4-х часов в течение каждых 24 часов.

Катастрофы и другие ситуации
сильного стресса требуют от лидеров
принятия особых мер
для контроля собственного стресса.

- Если возможно, возвращайтесь домой, чтобы поесть и поспать.
- Пейте и ешьте по регулярному графику. Используйте любую возможность, чтобы предотвратить обезвоживание.
- Пейте ДО ТОГО, как почувствуете жажду.
- Избегайте всех напитков, содержащих алкоголь.
- Избегайте курения.
- Кофеин — единственный безопасный стимулятор, но не забывайте, что он может действовать на нервную систему и вызвать обезвоживание.
- Во времена сильнейших нагрузок умеренность по-прежнему является добродетелью.
- Когда вы замечаете, что другие испытывают стресс, примите за должное, что вы тоже испытываете стресс.
- Найдите надежного сотрудника, который может оценить уровень вашей эффективности, и ежедневно консультируйтесь с ним.
- Предоставьте аналогичную услугу коллеге, который вам доверяет.
- Общайтесь четко и оптимистично, но обязательно точно определяйте ошибки для себя и других и исправляйте их.
- Похвала может снижать стресс и быть мощным мотиватором.