



**Наталья САМОУКИНА,**  
*руководитель  
и владелец компании  
«Школа тренинга  
Натальи Самоукиной»,  
кандидат  
психологических наук*

# ТРЕВОГА? ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ?

## ПОМОГИТЕ СЕБЕ И КОЛЛЕГАМ

В моей практике такого еще не было, хотя в бизнес-консалтинге я почти 30 лет. Всё больше людей — успешных, активно работающих в бизнесах и государственных учреждениях, никогда не обращавшихся ранее к психологам или психиатрам, — жалуются на повышенную тревожность и панические атаки. Как справиться с такими состояниями, если они внезапно возникают на работе, в обучении, в поездках или семейной жизни? Что может сделать руководитель для своей команды?

## СИМПТОМЫ

Примерно два года назад, после локдауна, на моих офлайн-семинарах и тренингах стали появляться участники, которые внезапно теряют ориентацию в пространстве, замирают, перестают общаться, их взгляд останавливается на одной точке, а в глазах прочитывается страх. И наоборот, есть участники, начинающие суетиться без причины и лихорадочно двигаться на стуле. Если группа большая, сразу их не замечаю. Если группа камерная, не заметить их невозможно.

Некоторые участники, в основном ИТ-специалисты, которые по причине пандемии проработали на удаленке более двух лет, приходят в толстовке с накинутым капюшоном и только через несколько часов офлайн-тренинга вступают в интерактив, откидывая капюшон и тревожно оглядываясь вокруг. У них дрожат руки, кто-то бледнеет, кто-то краснеет, им необходимо время, чтобы адаптироваться к офлайн-коммуникациям.

Если тренинг корпоративный и люди друг друга знают, кто-нибудь из коллег тихонько выводит тревожного слушателя из аудитории. Примерно через час они возвращаются — участник, который потерял ориентацию, и его коллега. Если тренинг открытый и слушатели только что познакомились, мне приходится останавливать обучение на 15–20 минут, чтобы помочь человеку, у которого ухудшилось психоэмоциональное состояние.

Он просыпался на рассвете, и сердце колотилось от страха, от того, что он уже не мог назвать иначе, чем страх перед жизнью: вот-вот речитативом заговорят в его мозгу тревоги, неудачи, голгофа начавшегося дня. Сердце колотилось, он пытался заснуть, пробовал забыться. Тщетно.

Франсуаза Саган  
«Немного солнца в холодной воде»

Более того, после окончания тренинга участники нередко остаются, чтобы получить дополнительную консультацию о том, как справиться с повышенной тревожностью и паническими атаками. Люди знают эти термины, часто наблюдают у себя такие симптомы, читают в интернете о лечении этих состояний. Участились обращения за индивидуальными консультациями.

Надо сказать, что в офисах я также замечаю людей, неподвижно сидящих у своих компьютеров в напряженной позе с остановившимся взглядом или отличающихся повышенной суетливостью.

Клиенты, обратившиеся за психологической помощью, говорят, что в офисе им кажется, будто рушатся потолок и стены, возникает гул в ушах, начинает биться сердце. Побочные явления, сопровождающие повышенную тревожность и панические атаки, выражаются в нарушении сна, резком снижении работоспособности, высокой утомляемости, головокружении, треморе рук, мышечном напряжении, потливости, покраснении лица, беспокой-

стве, безразличии к работе и краткосрочной депрессии.

Дома люди до сих пор тщательно протирают антисептиком продукты, которые принесли из магазина, в офисе стараются не трогать ручки дверей, избегают рукопожатий с коллегами. Неожиданно возникает мучительная утренняя тревога, и они не выходят на работу. Боятся погибнуть в общественном транспорте или попасть в аварию за рулем машины.

Давайте разберемся, что происходит и как избавиться от панических атак и повышенной тревожности.

## ПРИЧИНЫ

Повышенная тревожность и панические атаки возникают из-за сильного переутомления, стресса, тяжелого конфликта на работе или в семье. Не последним фактором запуска панических атак становится резкий переход от удаленки к офисной работе, когда сотрудник, более двух лет проработавший в режиме *home office*, переходит в *open space*, где вынужден общаться с коллегами глаза в глаза, терпеть фоновый шум

## КАК УДЕРЖАТЬ ТРЕВОЖНОГО, НО ЦЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА

*Меня пригласили в компанию, чтобы помочь удержать полезную работницу, которая неожиданно для руководства написала заявление на увольнение по собственному желанию.*

*На встречу со мной пришла молодая женщина. Она выглядела уставшей и неуверенной. Когда я задала вопрос о причинах ее желания уйти из компании, она начала плакать. Сквозь слезы говорила, что очень устала: маленький ребенок просыпается по ночам, приходится его успокаивать и потом бежать на работу, в итоге она несколько месяцев почти не спит. Работа сменная, смена длится 12 часов, и два дня после смены приходится заниматься домашними делами, а ночью вставать к ребенку. Муж занят строительством дачи, дома бывает редко, всё время на стройке. С мамой, которая живет с ними и помогает до дому, начались конфликты. В компании идет модернизация производства, меняется оборудование, и женщина боится быть уволенной по сокращению штатов, поэтому решила сама уволиться, хотя об увольнении ей никто не говорил.*

*Мы проговорили с тревожной сотрудницей почти три часа, она успокоилась и забрала свое заявление об уходе. Плюс к этому руководство реализовало мою рекомендацию предложить ей отдохнуть за счет компании пять рабочих дней, с выключенным телефоном. Ей посоветовали выспаться, наладить питание и регулярно гулять со своим маленьким сыном. В итоге сотрудница вернулась в компанию и продолжила трудиться на благо бизнеса.*

*Такие простые мотивационные меры работают!*

*Повторюсь: подарите уставшему и тревожному, но ценному работнику три — пять дней за счет компании, в течение которых он отдохнет, сможет выспаться, регулярно питаться или, вполне возможно, на короткое время уедет в дом отдыха или пансионат, чтобы принять оздоровительные процедуры соответственно своим медицинским показателям. Человек вернется отдохнувшим и снова будет эффективно работать.*

оргтехники, передвижения персонала по офису, разговоры за спиной и др. Поэтому во время и особенно после пандемии тревожные состояния у многих стали более частыми и мучительными.

Эффективность работников ощутимо снижается. Персонал кадровых служб отмечает, что тревожные люди значительно чаще, чем другие, опаздывают, пропускают рабочие дни по необъективным причинам, ошибаются, затягивают сроки выполнения задач, отказываются от новых проектов, изменения воспринимают как барьеры.

Тревожные сотрудники «накручивают» страхи в команде. В общении с коллегами они говорят, что слышали, будто скоро начнется массовое увольнение или перестанут выплачивать деньги. По причине страха такие люди нередко увольняются, не имея новых предложений по работе, просто уходят в никуда. Среди тревожных работников часто встречаются ценные, ключевые специалисты, которых руководство стремится удержать в компании.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

Как помочь людям справиться с тревожными состояниями? Рассмотрим корпоративные и индивидуальные возможности психологической помощи персоналу.

В штате некоторых компаний работают **психологи на горячей линии**, которые, получив сигналы от сотрудников о том, что коллега проявляет повышенную тре-



возность и демонстрирует неадекватное поведение, приглашают такого человека в комнату релаксации и проводят с ним успокаивающие сеансы. Это психотерапевтические беседы, спокойная функциональная музыка, иногда — порционный сон в течение рабочего дня (20–30 мин.).

Психологическое сопровождение тревожного сотрудника помогает сохранить его психоэмоциональное состояние в условиях интенсивных рабочих нагрузок, работы 24/7, многозадачности, переработок в выходные дни.

Особенно важной становится своевременная психологическая помощь, если у работника возникли семейные проблемы, тяжелая болезнь близкого человека, авария и др.

При отсутствии штатного психолога во многих российских организациях предлагается **психологическая помощь по аутсорсингу**. Если сотрудник почувствовал повышенную тревогу и переживает панические атаки, в службе персонала ему предоставляют возможность пройти цикл психологических консультаций у внешних специалистов, работу которых полностью или частично оплачивает компания. Внешних специалистов проверяют на предмет эффективности, с ними подписывают договор о сотрудничестве и неразглашении информации. Такая психологическая помощь персоналу стоит недорого, но приносит ощутимую пользу бизнесу, поддерживая высокую эффективность работников в наше непростое время.

Очень полезны регулярные **антистрессовые тренинги** на работе, которые проводят внутренние тренинг-менеджеры в компании. Такие тренинги по управлению профессиональным стрессом и формированию навыков эффективной саморегуляции могут быть организованы в течение полутора-двух часов в пятницу, после окончания рабочей недели. Это медитации, успокаивающие аффирмации, спокойная музыка и др. Люди поработали, затем успокоились на антистрессовом тренинге и разезжаются на отдых в выходные дни.

Во многих компаниях сейчас предусмотрены **короткие свободные минуты до и после обеда** (по 15 мин.), как это обычно делается в обучающих тренингах на кофеварках. Люди могут побегать на беговой дорожке, которая есть в офисе, покидать дротики, поиграть в настольные футболы/хоккеи, настольный теннис или просто прогуляться на свежем воздухе. В одной компании я видела, как при помощи звука, напоминающего приятный колокольный звон, персонал приглашают на такой отдых. Большинство сотрудников покидают рабочее место, чтобы отдохнуть.

Отлично работают также **корпоративные мероприятия**, как дни здоровья в компании, когда команда выезжает на природу и организуются велогонки или соревнования на лыжах, в зависимости от времени года. Да можно и просто выехать на природу, чтобы посидеть



ДОСЬЕ

**Наталья САМОУКИНА**

*Руководитель и владелица компании «Школа тренинга Натальи Самоукиной», кандидат психологических наук. Эксперт с опытом работы более 25 лет в различных отраслях — продажах, банковской сфере, нефтяной отрасли, производстве, строительстве, ресторанном бизнесе, туризме. Входит в топ-5 бизнес-тренеров десятилетия по результатам Первого Всероссийского исследования «Лучшие бизнес-тренеры России 2004–2014» в номинациях «Управление персоналом» и «Тайм-менеджмент». Автор более 30 книг и аудиокниг: «Настольная книга директора по персоналу», «Настольная книга менеджера по персоналу», «Эффективная мотивация персонала при минимальных затратах», «Теория поколений в российском менеджменте» и др. Член редакционного совета журналов Business Excellence и «Управление корпоративной культурой».*

вместе, поесть шашлыки, поиграть на гитаре и попеть песни любимых бардов.

**Обучение навыкам самопомощи** при профилактике тревожных состояний и панических атак имеет большое значение в развитии ключевых soft skills персонала.