

Владислав ВАВИЛОВ

# **Политический стресс-менеджмент**

Киев  
2015

УДК 324:[005.572:159.944.4

ББК 66.3(4Укр)6+88.53

В12

В12 Вавилов, Владислав.

Политический стресс-менеджмент / Владислав Вавилов. –  
К. : Саммит-Книга, 2015. – 220 с. : ил.

ISBN 978-617-7182-78-7

Книга “Политический стресс-менеджмент” – практическое пособие для политиков и общественных деятелей, а также для специалистов по политическому консалтингу. Политика – одно из самых стрессовых направлений деятельности человека. В книге приведены практические упражнения и советы, как управлять стрессом, и как его грамотно избежать. Что делать, если вы находитесь в постоянном стрессе из-за выборов или работы в политической партии. Также собран ряд рекомендаций по публичным выступлениям, так как в политике именно этот аспект вызывает больше всего стрессов и страхов. Стресс испытывают все, важно научиться им управлять, и эта книга поможет вам в этом.

УДК 324:[005.572:159.944.4

ББК 66.3(4Укр)6+88.53

ISBN 978-617-7182-78-7

2015 © Владислав Вавилов

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	11
Чем будет полезна эта книга? . . . . .	15
<b>Раздел 1 . Все о стрессе . . . . .</b>	<b>17</b>
1.Что такое стресс? . . . . .	18
2.Причины профессионального стресса . . . . .	23
3.Стресс и депрессия . . . . .	32
4.Четыре группы симптомов стресса . . . . .	33
5.Этапы стресса . . . . .	35
6.Стрессогенные стили мышления. . . . .	37
7.Как найти мысли, которые запускают стрессовую реакцию	39
8.Универсальная модель стресса . . . . .	41
<b>Раздел 2. Стресс в политике . . . . .</b>	<b>47</b>
1. Политические стрессы . . . . .	57
– боязнь публичных выступлений . . . . .	57
– боязнь проиграть выборы. . . . .	59
– боязнь ситуации, когда о кандидате узнают правду. . . . .	60
– боязнь компромата . . . . .	61
– боязнь за свою семью . . . . .	62
2. Политический стресс это хорошо . . . . .	63
3. Политическое выгорание, опасность последней недели. . . . .	66
4. Как себя вести если вы проиграли выборы. А если выиграли?	66
Ведь это не конец. . . . .	77

<b>Раздел 3. Публичные выступления</b> .....	80
Публичные встречи с избирателями .....	86
Работа на пресс-конференциях .....	92
Дебаты .....	109
<b>Раздел 4. Основы стресс-менеджмента</b> .....	116
1. Основы стресс-менеджмента:	
три уровня управления стрессом .....	121
Подготовка к важным и неприятным событиям .....	123
Планирование интеллектуальной, эмоциональной	
и физической нагрузки .....	123
Способы повышения стрессоустойчивости .....	129
Изменение отношения к стрессовой ситуации .....	130
Отслеживание психологических защит .....	133
2. Как работать со страхами, Как работать со стрессом .....	133
2.1. Фобия – это всегда страх, но не всякий страх является	
фобией .....	135
3. ШЕСТЬ ПРАВИЛ ВЫРАБОТКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	136
3.1. 13 симптомов профессионального выгорания .....	137
3.2. Стратегии стресс-менеджмента .....	138
3.3. Темп жизни как причина стресса .....	140
3.4. Недостаток времени и стресс .....	142
3.5. Перфекционизм как причина стресса .....	143
3.6. Не экономьте на сне .....	145
3.7. Боремся с бессонницей .....	147
3.8. Постпраздничный стресс .....	151
3.9. Жизнь без стресса – это смерть .....	152
4. Как выпутаться из тяжелой ситуации .....	153
5. Обучение релаксации по методу Джейкобсона .....	158
6. Медитация .....	160
7. Духовность и стресс .....	174
7.1. Библиотерапия .....	186
8. Кофе не стоит пить при стрессе .....	188

<b>Раздел 5. Ближайшее окружение политика: консультант, помощник, пресс-секретарь; жена/муж, дети, родственники</b> .....	190
Знакомство с консультантом или три типа	
политтехнологов .....	197
Внешний вид и поведение консультантов .....	198
Жена кандидата – что с ней делать .....	201
Муж кандидата – что с ним делать .....	204
Дети кандидата что с ними делать .....	205
Сопровождение кандидата .....	211
<b>Раздел 6. Юмор и стресс</b> .....	216

Посвящаю политическим консультантам и политикам

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам;  
ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.

*Библия, Мф. 7:7-8*

Стресс – всем понятное явление в жизни. Но в политической жизни – это совсем другое. Стресс в политике – это когда под тобой шатают кресло, а над головой стреляют из автоматов. Ни у одной живой души, без специальной подготовки, нервная система буквально не выдержит. Чтобы преодолеть проблемы и стойко переносить все невзгоды и выходы политических конкурентов, обязательно прочитайте эту книгу. В ней – квинт-эссенция всех тех знаний, которые вам понадобятся в работе. Сохранив спокойствие и самообладание, вы сможете взойти на властный Олимп.

*Дмитрий Раимов, политтехнолог  
Руководитель единственной в Европе школы  
политтехнологов «PolitPR»*

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Политический PR — одна из самых стрессовых профессий среди коммуникативных специальностей. Стрессы вызваны перманентным напряжением, необходимостью быстро реагировать и держать ситуацию под контролем. По долгу службы политическим консультантам приходится общаться с политиками и кандидатами, вести напряженные переговоры со штабами оппонентов... Это — работа, постоянно требующая поиска новых решений, нестандартных ходов, мгновенной смены тактики. Поэтому эта профессия привлекает ярких личностей возможностью творческой самореализации.

Но, как и в любой другой работе, здесь есть и свои минусы. Если вы решили связать свою профессиональную деятельность с политическим PR, то прежде всего вы должны уяснить, что PR — это тяжелая, рутинная, очень стрессовая работа с ненормированным рабочим днем. Это — неблагодарная работа. Чаще всего вы, будучи самым близким к кандидату консультантом, остаетесь вне публичного внимания, которое достается вашему клиенту. А еще навлекаете на себя недовольство журналистов тем, что «скругляете углы» и тормозите скандальные материалы, или не даете «доступ к телу» вашего клиента.

Во время избирательных кампаний вы практически теряете свою семью и близких, 24 часа, а у некоторых экспертов это и 26 часов, в сутки вы отдаетесь кампании — понимая, что история пишется здесь и сейчас, и победитель получает все. К сожалению, он часто резко забывает о том, кто ему помог добиться этой победы, что приводит в стресс и негодование всю его команду.

Эту книгу я пишу для консультантов и политиков, для экспертов политического консалтинга, тех, кто готовит своих кандидатов, как мастер, готовящий своего ученика к поединку. К сожалению, политика и политические баталии лично мне напоминают подачу углового в штрафную площадку — когда

правила написаны на бумаге, но в процессе игры они всегда нарушаются, а основной задачей является пересечение мячом линии ворот. Дается свисток, и игроки с небольшими (или большими) нарушениями правил начинают бороться за мяч, летящий прямо им на голову. В эти доли секунд решается, забьют ли они гол, либо ворота останутся «сухими». Все то же самое происходит на выборах. Свисток — и все начинают бежать, нередко нарушая правила, используя запрещенные приемы, заставляющие их оппонентов переживать стрессы. Но в политике иногда кандидат попросту не может пройти всю избирательную кампанию — по аналогии с футболом, провести на поле все 90 минут. Виной тому — стрессы, которые кандидат испытывает в процессе борьбы за пост. Многие опытные бизнесмены и общественные деятели, столкнувшись с хроническим стрессом, выпадают не только из политики, но и из реальной жизни. Все политики уверены, что после победы работать абсолютно несложно, и все тяжелое уже позади, но я еще не встречал ни одного политика, который после победы или поражения не сказал бы мне: «Это было самое тяжелое испытание», а я ему обычно отвечал: «Поверьте, все только начинается». Ведь подковерная игра и постоянно меняющиеся договоренности ломают даже опытных и бывалых.

О консультантах я вообще молчу: «норма» жизни — сигареты, коньяк, кофе и попытки уснуть ночью, в надежде, что после этих выборов точно уйдет в спокойный офис, либо станет советником. Но как только начинается очередная избирательная кампания и начинает звонить телефон, все сразу резко меняется. Каждый консультант после выборов дает себе обещание «больше не буду работать с таким сложным кандидатом» и обязательно его нарушает.

Поэтому политик по своему профессиональному предназначению должен иметь определенный набор черт характера,

с помощью которых он мог бы бороться с таким «неизбежным злом», как стресс.

Одним словом, политика — занятие не для слабонервных.

Уверен, каждый из вас сможет найти ответы на свои вопросы.

Уверен, у вас возникнет вопрос, кто я такой. Отвечу сразу: меня зовут Владислав Вавилов и я помогу вам стать лучше, как ни пафосно это звучит:-).

Хорошего чтения!

## **ЧЕМ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?**

Даже мастера своего дела, находящиеся в стрессовом состоянии, обычно становятся неэффективными. Однако далеко не все люди от природы обладают равными способностями овладеть собственным стрессом. Именно поэтому все более актуальным становится вопрос развития навыков стрессоустойчивости и предупреждения профессионального «выгорания».

А в политике этот вопрос еще более актуален, ведь эта сфера у многих ассоциируется со стрессом.

Чтобы помочь в решении этой проблемы, я написал книгу «Политический стресс-менеджмент», целью которой является, в первую очередь, помощь читателям в понимании того, каким образом неумение контролировать стресс отражается как на их общем самочувствии и способности быстро восстанавливать внутренние ресурсы, так и на достижении результата и возможности эффективно работать и быть результативным политиком. В материалах книги читатели ознакомятся с основными принципами управления стрессом, научатся контролировать собственный уровень работоспособности, а также получат инструменты, которые позволят участникам предупреждать возникновение стрессовых ситуаций.



# Раздел 1.

## Все о стрессе

Как правило, большинство людей не относится к такому явлению, как стресс, серьезно, или не осознает его существование до тех пор, пока уровень стресса не начинает сказываться на их самочувствии и физическом состоянии. Кроме таких последствий стресса, как усталость, заболевания и раздражение, длительное игнорирование воздействия стрессовых факторов приводит к «сгоранию на работе» — полному эмоциональному, физическому и психическому истощению, сопровождающемуся значительным снижением мотивации сотрудника к выполнению любой деятельности. Такое состояние сказывается не только на результативности, но и создает значительный внутренний дискомфорт и сказывается на качестве отношений с окружающими.

На страницах книги я хочу проинформировать участников о природе такого явления, как стресс, подробно останавливаясь на факторах, его вызывающих. Кроме того, предложить ряд техник и инструментов, которые помогут читателям эффективно определять первые признаки наличия стресса и выработать свой собственный подход к регулированию стресса, быстро восстанавливать силы и повышать собственную работоспособность. Ведь в политике важна каждая секунда! Отдельное внимание уделяется вопросу поиска дополнительных внутренних ресурсов, которые помогают заблаговременно готовиться к неблагоприятным рабочим ситуациям и эффективно преодолевать повседневные трудности.

- ✓ Стресс, его физиологическая и психологическая природа
- ✓ Виды и симптомы стресса
- ✓ Профессиональное выгорание, его симптомы и последствия

- ✓ Подготовка к важным и неприятным событиям
- ✓ Планирование интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки
- ✓ Способы повышения стрессоустойчивости
- ✓ Изменение отношения к стрессовой ситуации
- ✓ Отслеживание психологических защит.

## 1. Что такое СТРЕСС?

**Стресс** – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на различные экстремальные воздействия

**Стресс** - это результат действия, которое предъявляет к человеку чрезмерные физические и психологические требования

**Стресс** - неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

**Стрессоустойчивость** - мера сопротивляемости человека стрессу, под которой понимается способность сохранять высокие показатели физической и психической продуктивности

### Природа стресса

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна человеку ситуация, с которой он столкнулся. Имеет значение только интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.

Это означает, что как сильное негативное переживание, так и избыточное позитивное может оказаться для человека стрессом одной и той же силы, но при этом иметь в основе совершенно разные эмоции.

Метафорой в данном случае может служить электричество.

Так, например, такие привычные домашние предметы как обогреватель, холодильник, звонок и лампа — дающие, соответственно, тепло, холод, звук и свет, зависят от одного и того же фактора — электроэнергии.

Различные исследования, проводившиеся во второй половине XX века, показали, что адаптационные способности человеческого организма имеют определенные пределы. Наши запасы адаптационной энергии сравнимы с унаследованным состоянием — мы можем брать со своего счета, но при этом нельзя делать дополнительные вклады.

Несмотря на то, что мы не можем делать дополнительные запасы адаптационной энергии сверх своего генетически обусловленного резерва, мы способны практически полностью восстанавливать затраченные силы за счет баланса между стрессовыми ситуациями и отдыхом.

Выделяют два вида адаптационной энергии человека:

**Поверхностная адаптационная энергия**

- Определенный ограниченный запас энергии, который человек может расходовать на адаптацию к неожиданно возникающим стрессам

**Глубокая адаптационная энергия**

- Энергетический резерв личности, активация которого требует от человека дополнительных затрат усилий

### Факты о стрессе

Качественно разные раздражители одинаковой силы не обязательно вызывают одинаковый уровень стресса у разных людей.