

Самоконтроль командирів у стресових ситуаціях

Аварії, катастрофи та інші дуже напружені ситуації вимагають від командних кадрів вжиття спеціальних заходів для подолання власного стресу. Командні здібності мають першорядне значення для підтримки організованої та ефективної роботи з метою безперервності зусиль і відновлення.

Пам'ятайте, що питання юрисдикції різних підрозділів завжди будуть присутні і їх буде нелегко вирішити через конфлікти між завданнями. Один із ризиків завдання такого масштабу полягає в тому, що командири усвідомлюють свій власний рівень стресу та вживають відповідних заходів ще до початку виникнення проблем. Щоб подбати про інших, потрібно в першу чергу подбати про себе. Важко передбачити типи психологічних проблем, які виникнуть у будь-якого окремого командира, однак мінімізувати подальші труднощі може допомогти такий план контролю стресу:

- Щоб зменшити стрес, найважливіше – це бути прикладом для інших.
- Складіть для себе графік роботи та відпочинку і дотримуйтеся його.
- Під час перерв не стійте – дайте ногам відпочити.
- Організуйте свою зону відпочинку з напоями та їжею та захистіть її від ЗМІ та сторонніх осіб.
- Забезпечте мінімум 4 години сну протягом кожної доби.

Аварії, катастрофи та інші дуже напружені ситуації вимагають від командних кадрів вжиття спеціальних заходів для подолання власного стресу.

- Щоб поїсти та поспати, якомога частіше повертайтеся додому.
- Пийте та їжте за регулярним графіком — користуйтеся будь-якою можливістю, щоб переконатися, що ви зволожені.
- Пийте ДО того, як відчуваєте спрагу.
- Уникайте всіх напоїв, що містять алкоголь.
- Уникайте куріння.
- Кофеїн — єдиний безпечний стимулятор, але не забувайте, що він може зворушити нерви та зневоднити вас.
- У час надмірних навантажень помірність залишається чеснотою.
- Коли ви помічаєте, що інші переживають стрес, припустіть, що ви також перебуваєте в стресі.
- Призначте надійного співробітника, який зможе оцінити ваш рівень ефективності та щодня консультуйтеся з ним.
- Надайте подібну послугу співробітнику, який вам довіряє.
- Спілкуйтеся чітко в оптимістичній манері, але не забувайте чітко визначати помилки (і свої, і інших) і виправляти їх.
- Похвала може служити потужним натхненником і модератором стресу.