

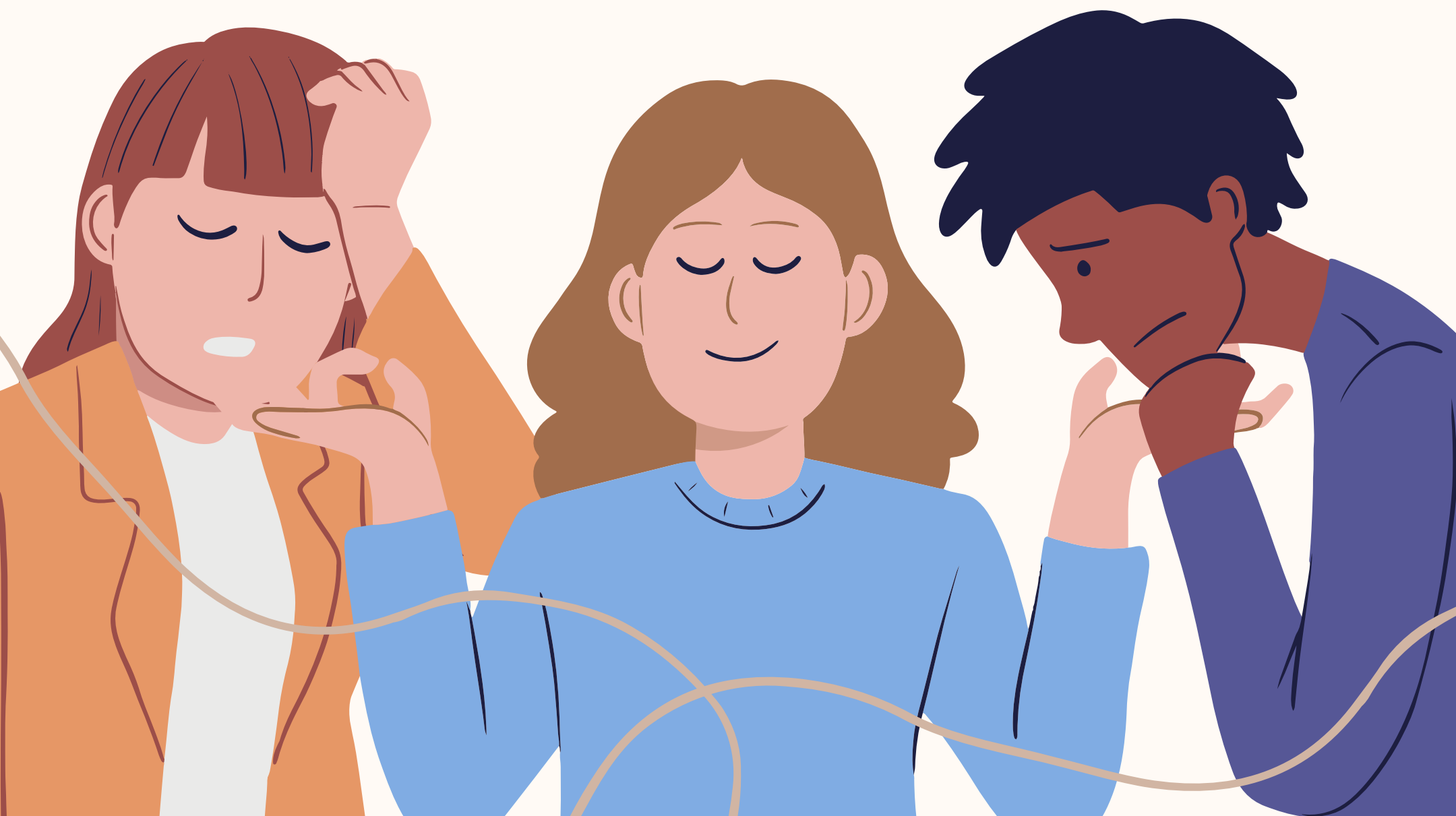
Дайджест №38

Октябрь 2025

“

АПТЕЧКА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Тихая эпидемия:
зачем нужен ментальный
иммунитет и как его укрепить



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ



Тихая эпидемия: чего мы не замечаем

- Как стресс становится тихим
- Виды стресса
- История Марии



Аптечка для ментального иммунитета



«Прививки» от стресса



Коллективный иммунитет

- Роль лидеров
- Культура команды
- Системные решения
- Массовая «вакцинация»: что может каждый

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО...

Когда мы чувствуем приближение простуды, сразу принимаем меры: пьем витамин С, завариваем чай с имбирём, надеваем шапку. Мы заботимся об иммунитете — щите против вирусов.

А что мы делаем, когда подступает тревога, апатия или истощение? Чаще всего — ничего. Просто ждём, что «само пройдёт».

НО У НАС ЕСТЬ ЕЩЁ ОДИН ИММУНИТЕТ – МЕНТАЛЬНЫЙ.

Он защищает от стресса, выгорания и беспокойства. И, как физический, требует регулярной поддержки.

Сегодня миллионы людей ежедневно сталкиваются с психическим перегрузом. Молча. Потому что это не видно, а ещё часто кажется «не настоящей проблемой». Поэтому специалисты называют это явление «тихой эпидемией».

А если взглянуть иначе? Не как на слабость, а как на часть заботы о себе. Не как на проблему, а как на возможность стать более устойчивым.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

10 Октября

Хороший повод начать инвестировать в себя — регулярно, осознанно и без чувства вины.



В этом дайджесте вы найдёте «аптечку» для ментального здоровья — набор простых, но действенных привычек:

- вовремя распознавать сигналы внутреннего перегруза,
- укреплять психологические ресурсы,
- формировать поддерживающую среду.

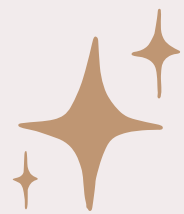
ТИХАЯ ЭПИДЕМИЯ: ЧЕГО МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ

Физическое недомогание сразу бросается в глаза: усталый вид, кашель, температура. Коллеги посоветуют чай, начальник отправит лечиться домой.

А как насчёт тревожности, апатии, истощения?
Заметили это у коллег?
Смогли ли они заметить в вас?

Вот почему проблемы с психическим здоровьем называют «тихой эпидемией»: их трудно распознать.

ЧТО ПРЯЧЕТСЯ ЗА ЭТОЙ ТИШИНОЙ?



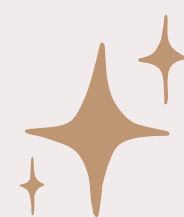
Невидимые симптомы.

Человек может быть продуктивным, шутить на совещании, сдавать проекты в срок — и при этом вечером чувствовать опустошение и одиночество

Культура «держись и не ной».

До сих пор жив миф, что разговор о стрессе — признак слабости. «Всем тяжело», «Просто соберись» — такие установки заставляют молчать из страха показаться неэффективным.

Это и есть стигма,
социальное клеймо, из-за
которого миллионы страдают
в одиночестве






Особенно уязвимы молодые люди. Давление соцсетей с их глянцевыми историями успеха, последствия пандемии, высокая конкуренция, тревога за будущее — всё это создаёт почву, где легко растеряться, не имея опыта преодоления кризисов.

КАК СТРЕСС СТАНОВИТСЯ «ТИХИМ»

Стресс появляется, когда требования превышают возможности.

ПРЕДСТАВЬТЕ ВЕСЫ



силы, время,
знания,
поддержка.

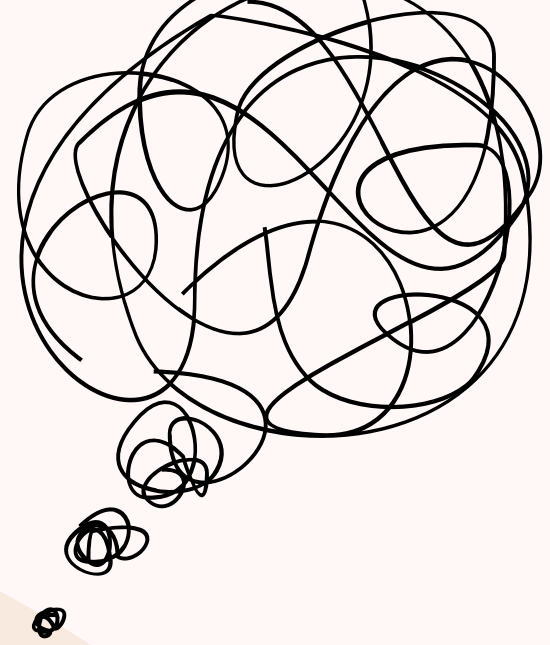
дедлайны,
задачи,
нагрузка

КОГДА «ОБЯЗАННОСТИ» ПЕРЕВЕШИВАЮТ РЕСУРСЫ, МЫ ИСПЫТЫВАЕМ СТРЕСС.

Мозг постоянно оценивает происходящее:

- «Что это за ситуация? Насколько она опасна для меня?»
- «Смогу ли я справиться?
Достаточно ли у меня ресурсов?»

И в зависимости от ответа мы получаем либо мотивацию, либо перегрузку.



ВИДЫ СТРЕССА

Эустресс — «хороший».

Драйв перед проектом, азарт перед вызовом. Он мобилизует и мотивирует — как топливо.

Дистресс — «плохой».

Перегруз и тревога, когда требования превышают силы. Истощает, как давление в котле.

Токсический стресс — опасный.

Дистресс, ставший привычным спутником. Если долго жить без поддержки и восстановления, нагрузки начинают разрушать здоровье.

Именно такой стресс и порождает «тихую эпидемию».

ИСТОРИЯ МАРИИ



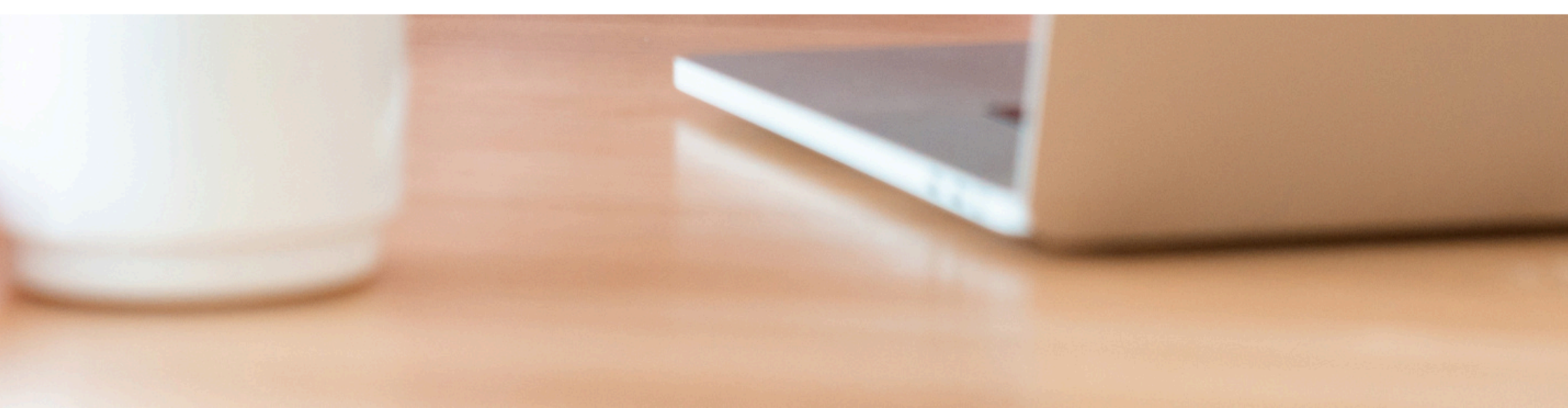
Мария работала в креативном агентстве и любила своё дело.

Проекты вдохновляли, победы приносили радость. Работа была страстью, а не обязанностью.



Появились крупные заказчики,
пришёл азарт и вызов.

Мария полностью ушла в задания:
«Ещё один проект? Конечно!
Ночная сдача? Без проблем!»





Но недели превратились в месяцы,
и там, где царил творческий драйв,
возник хаос.

Что исчезло

- йога и встречи с друзьями,
- личное время,
- привычка отдыхать без почты и рабочих чатов.

Что пришло

- постоянные головные и спинные боли,
- частые простуды,
- +7 кг и заедание сладким,
- апатия по утрам, раздражение на коллег,
- страх ошибки.

Кульминация: в один обычный вторник Мария просто не смогла вспомнить пароль к почте. Мозг отключился.

Знакомо?

Может, не в такой форме, но у многих из нас есть свой «тихий сосед» — хронический стресс, который поселяется незаметно.

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО

Хронический стресс маскируется под норму:

- усталость мы списываем на недосып,
- раздражительность — на «характер»,
- туман в голове — на «нехватку кофе».

Но всё это — сигналы организма, работающего в режиме постоянной тревоги. Уровень кортизола повышен, ресурсы истощаются, а восстановиться система не успевает.



Хронический стресс
не приговор.

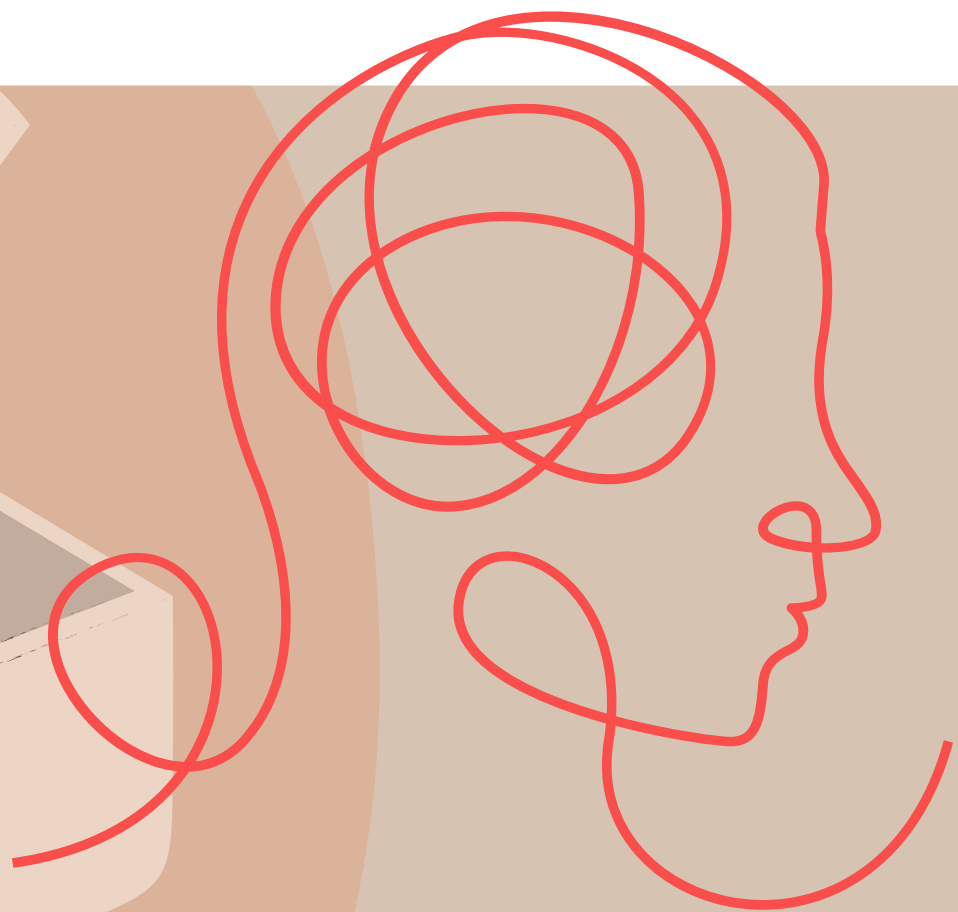
Первый шаг — увидеть его
и признать, что усталость
и раздражительность — это
не лень и не слабость,
а просьба организма
о помощи.



АПТЕЧКА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА

Проблемы нельзя просто игнорировать. Ждать, пока «само пройдёт», — всё равно что выйти зимой на мороз без куртки в надежде «закалиться». Скорее всего, организм сдастся.

Так же, как мы поддерживаем физический иммунитет, нужно планомерно укреплять и ментальный.



ВИТАМИН

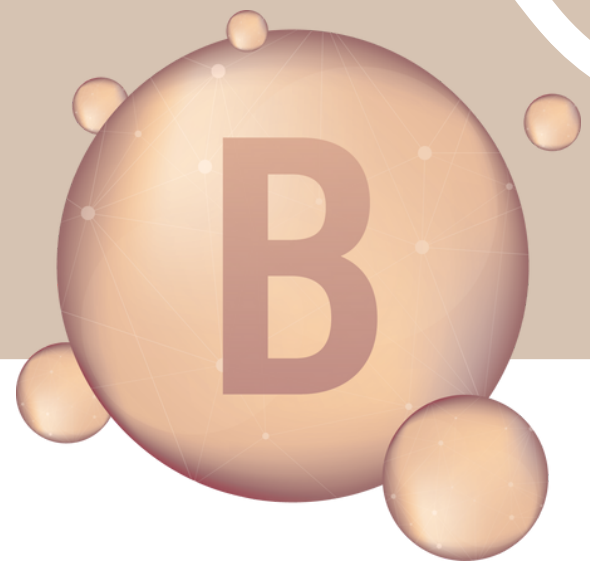


— ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

- Ритуалы без телефона.
- За час до сна — режим «Не беспокоить», телефон в другой комнате.
- Утро — первые 30 минут без соцсетей. Это не слабость, а гигиена ума.
- Контроль новостей. Чёткое время и лимит — 2–3 раза в день по 10 минут.



ВИТАМИН



— ВЫЗОВ

Стресс зависит от нашей оценки ситуации. Если видим угрозу — перегружаемся. Если воспринимаем как вызов — мобилизуемся.

Формула проста: «Сложно, но я справлюсь».

— ФИЗИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Питание и вода. Пропуск еды и обезвоживание усиливают тревожность. Держите воду и перекус под рукой.

Движение. 20–30 минут ходьбы помогают сжечь кортизол и снять тревогу.

ВИТАМИН



СОН



— ЭТО НЕ РОСКОШЬ.

Это ежедневная «подзарядка мозга».

СОЦИАЛЬНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

**— ИЗОЛЯЦИЯ И ОДИНОЧЕСТВО
УСИЛИВАЮТ «ТИХУЮ
ЭПИДЕМИЮ».**

Поддержка и общение работают
как настоящая прививка



«ПРИВИВКИ» ОТ СТРЕССА

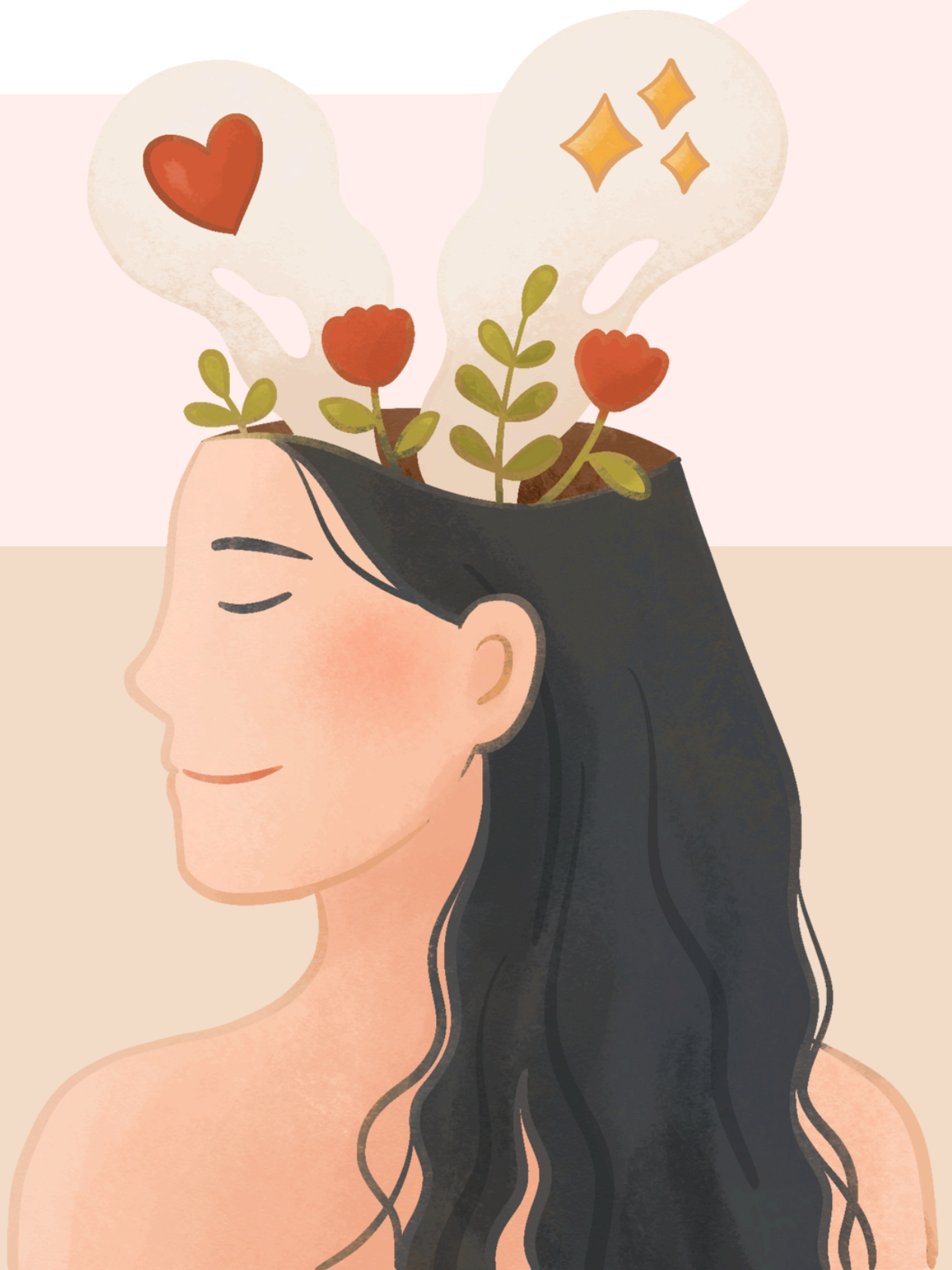
Заботься и дружи

Стресс можно смягчить через поддержку, доверие и эмпатию.

Регулярное общение и забота создают иммунитет против выгорания.

Простые шаги:

- похвалите коллегу,
- помогите перегруженному,
- поговорите о приятных мелочах.



ДРУГИЕ ПРИВИВКИ

«Можете помочь?»

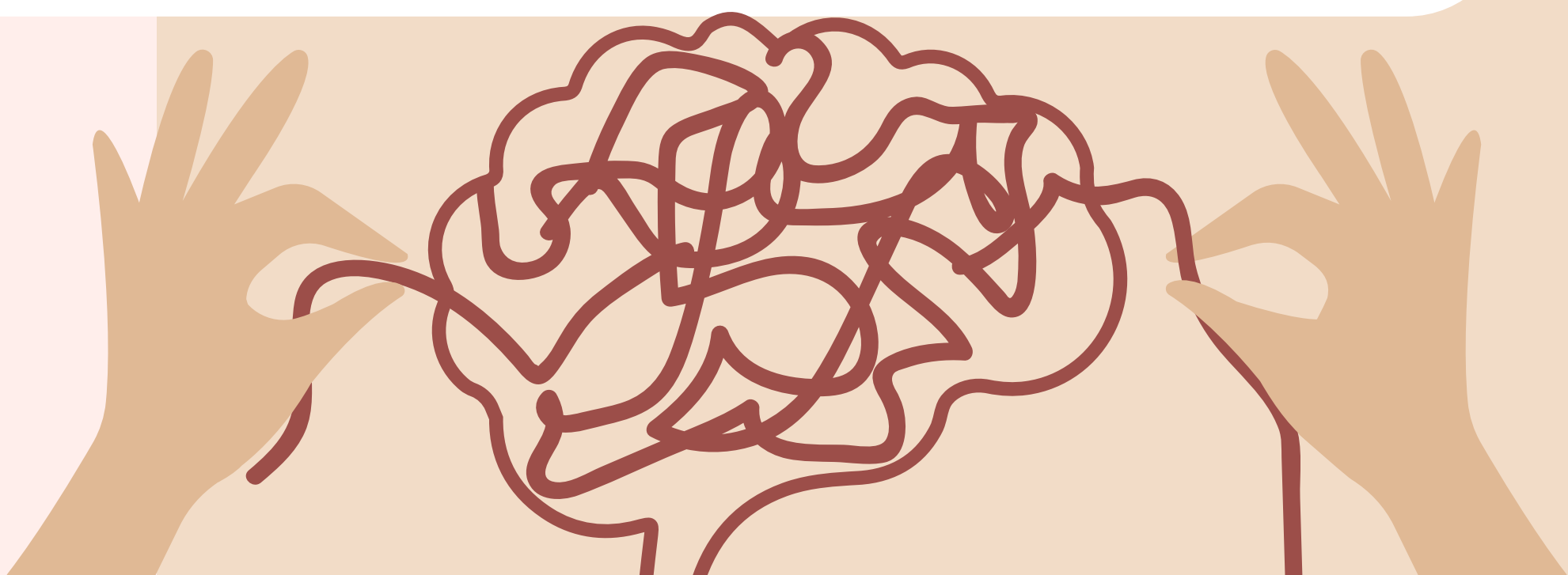
Умение попросить о поддержке — зрелый навык

Личные границы

Чётко отделяйте работу от личной жизни. Ритуал завершения дня помогает мозгу «выключиться»

Прививка от многозадачности

Делайте по одной задаче, используйте метод Pomodoro (работа интервалами), убирайте лишние отвлекающие факторы



КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ



“

Принцип коллективного иммунитета — работает и для психического здоровья.

Один человек, заботящийся о себе — сильный.

Команда, где это стало нормой, — непобедима.



РОЛЬ ЛИДЕРОВ

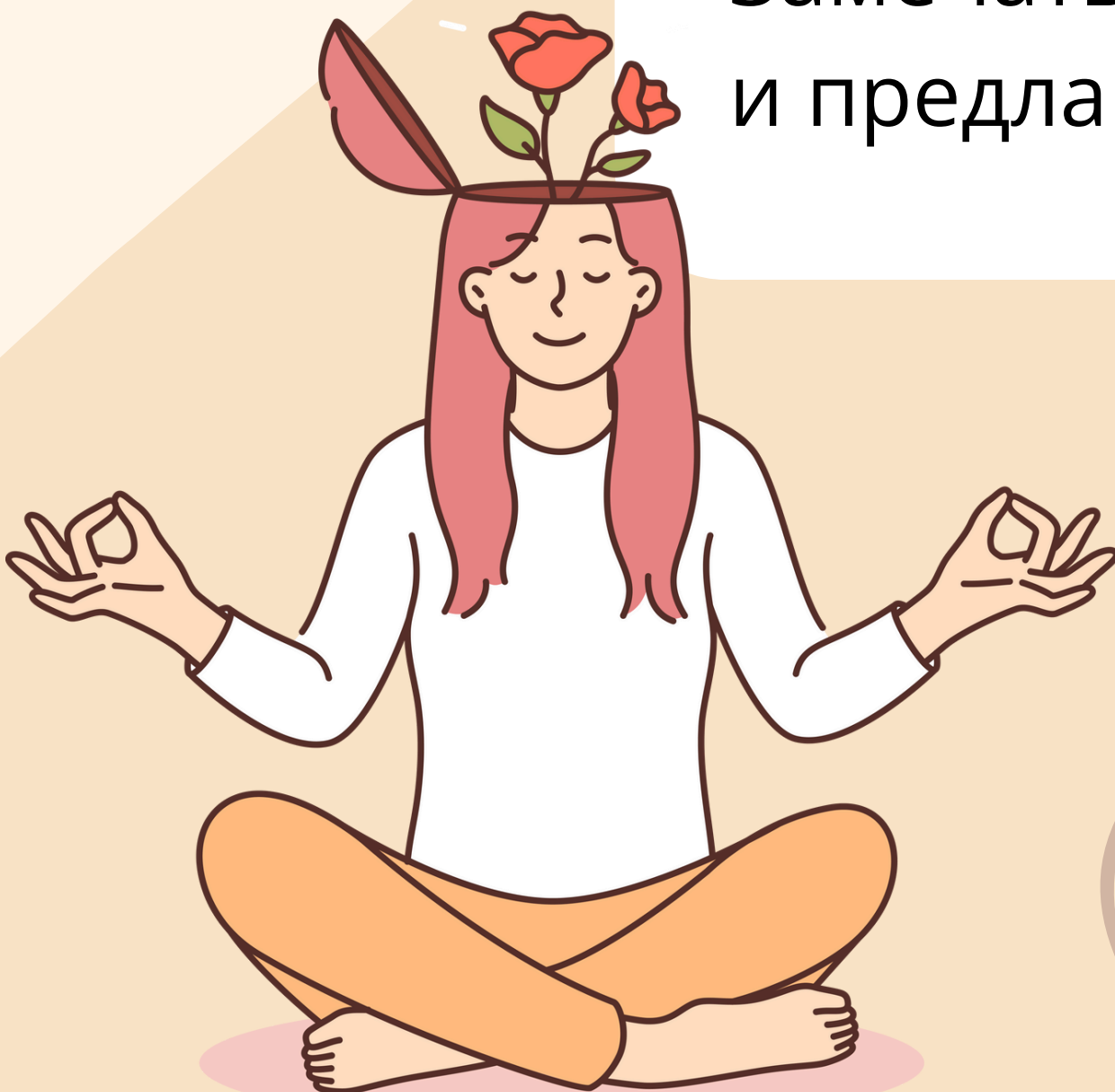
Открытый диалог.
Руководитель должен первым
легализовать разговор о
ментальном здоровье.

Реалистичные ожидания.

Настоящая профилактика выгорания
— защита от невыполнимых сроков
и перегруза.

Сигнал тревоги.

Замечать признаки
и предлагать помощь.



КУЛЬТУРА КОМАНДЫ

Коллективный иммунитет формируется ежедневными ритуалами:

- взаимоподдержка,
- признание усилий,
- атмосфера доверия.

СИСТЕМНЫЕ РЕШЕНИЯ

Здоровье сотрудников не может держаться только на их усилиях. Компания должна предоставлять инфраструктуру: программы помощи, сервисы поддержки, культуру открытости.

МАССОВАЯ ВАКЦИНАЦИЯ: ЧТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Руководитель: спросите команду, как они себя чувствуют, а не только как продвигаются проекты.

Коллега: подойдите к уставшему и предложите кофе или прогулку.

Сотрудник: сделайте паузу, выйдите на 15 минут. Это ваша забота о команде тоже.

НАША ОБЩАЯ ЦЕЛЬ



Чтобы забота о ментальном
здоровье стала такой же
естественной традицией,
как забота о качестве работы.

Когда это станет нормой,
«вирусу выгорания» просто
не останется места.