

Дневник управления стрессом. Декабрь 2022 г.

Дата	Техника управления стрессом	Результат: Ваши мысли, эмоции, ощущения
1.	<p>1. Отдых в промежутке между работой и работой: Cyber Spa</p> <p>2. Закончила день на выполненной задаче: написала подбор материалов для эссе по праву и не стала начинать писать само эссе за 30 минут до отхода ко сну.</p>	<p>1. Мысли в процессе были крайне положительные, быстро расслабилась и почувствовала себя спокойно и довольно. Проблема: расслабилась, судя по всему, слишком хорошо, после этого уснула на полтора часа (раньше, чем пора ложиться спать), настроиться назад на работу после такого тяжело.</p> <p>2. Довольна собой, чувствую себя работоспособно и удовлетворенно работой. Сомневалась в этом решении некоторое количество времени, но в итоге пришла к выводу, что срок сдачи не завтра, значит надо приоритизировать свой отдых.</p>
2.	<p>1. Отдых в промежутке между работой и работой\дыхательная гимнастика\физическая активность: игра на музыкальном инструменте.</p> <p>2. Рационализация и предельная детализация источника стресса: выписала все предстоящие задания по предметам до конца учебного года на лист бумаги с их датами выполнения и расставила приоритеты.</p>	<p>1. Очень хорошо помогает ментально закрыть выполненную задачу, создает перезагрузку, вообще поднимает настроение.</p> <p>2. Меня вообще создание списков всегда успокаивает. Конкретно в этом случае поспособствовало перестать держать в голове информацию по заданиям и их срокам, что чуть-чуть снизило тревожность. Теперь менее интенсивно боюсь, что ничего не успею.</p>
3.	<p>1. Планирование успеха в течение дня – поставила себе осуществимые задачи из числа домашних дел.</p> <p>2. Перерывы на отдых в течение дня – отложила работу на пару часов, когда поняла, что больше уже ничего не понимаю.</p> <p>3. Принятие ответственности и ограниченности своей зоны контроля в ситуации, касающейся проблем другого человека, совершение</p>	<p>1. Подуспокоилась, почувствовала, что день все-таки прошел не зря, стало меньше насущных бытовых проблем, о которых надо думать.</p> <p>2. Не могу сказать, что была абсолютно довольна этим решением. Отдохнуть все равно не очень отдохнула, еще и чувствую, что потеряла время и концентрацию, так как вернуться назад к делам было сложно.</p> <p>3. Помогло, теперь все еще переживаю, но уже без панической необходимости что-то делать, так как</p>

	доступных мне шагов решения проблемы с пониманием, что остальное от меня не зависит.	сделала все что могла и со спокойной совестью отпустила ситуацию.
4.	<p>1. Поддержание хорошего физического самочувствия – не стала вставать рано после плохого сна ночью.</p> <p>2. Отдых в промежутке между работой и работой\дыхательная гимнастика\физическая активность: игра на музыкальном инструменте.</p>	<p>1. Относительно нормально себя чувствовала, когда все-таки встала, хотя и было ощущение, что если я сбиваю режим, то это скорее предосудительное действие.</p> <p>2. Помогло не так сильно переживать по поводу того, что не работает написанная программа. Чувствую, как злость на программирование выплеснулась в процессе...</p>
5.	<p>Сегодня стресс был неуправляем</p> <p>1. Моральная подготовка к худшему сценарию и принятие отсутствия контроля относительно неработающего домашнего задания.</p> <p>2. Программирование дня на успех.... все еще решила не погружаться в неудачи и сделала некоторое посильное число домашних дел.</p> <p>3. Поиск социальной поддержки - пожаловалась абсолютно всем, получила валидацию, созвонилась с друзьями.</p>	<p>1. Не очень помогло. Очень грустно готовиться к провалу. Однако принятие того, что ситуация от меня больше не зависит, в каком-то смысле успокоило.</p> <p>2. Помогло, особенно более активные вещи (но прогулки это тем временем не вариант, вышла на улицу и почувствовала только более сильное напряжение из-за погоды), теперь в чистоте лучше думается.</p> <p>3. Чувствую себя как-то особенно потерянно после этого, я и не активный общительный человек, потому что дел слишком много, и не продуктивный человек, который все делает и этим хвастается, какой-то получается внутрличностный конфликт.</p>
6.	<p>1. Поиск социальной поддержки - на весь день поехала в гости к маме и бабушке.</p> <p>2. Отпускание проблемы - старалась в течение данного визита не думать о том, что у меня дома гора горящих дедлайнов.</p>	<p>1, 2. В этот раз очень помогло, оказалась вовлечена в круговорот домашних дел, отдохнула от гнетущего высшего образования...</p>
7.	<p>1. Использование юмора - пережила семинар по праву только за счет того, что в течение его шутили с одноклассниками на тему происходящего.</p> <p>2. Поиск социальной поддержки - вместе посокрушались с</p>	<p>1. Это конечно было очень неплохо в моменте, но вообще не хочется оказываться в настолько истеричных ситуациях, что единственный выход из них - это горько посмеяться. Но как копинг-механизм для ситуации, которую нельзя изменить, а можно только переждать, работает хорошо.</p>

	<p>одногогруппниками, как же тяжело жить на 4 курсе.</p> <p>3. Закончила день на выполненной задаче, к тому же полностью заранее завершила все текущие дела по тревожащей дисциплине.</p>	<p>2. С одной стороны было приятно и успокаивающе понять, что не только у меня такое бедственное положение, с другой - очень грустно, что все так устали, и никто никак это не может решить. Кроме этого, кажется, слушая, как все устали, я эмпатически тоже устаю.</p> <p>3. Почувствовала себя хорошо в том плане, что закончила это задание, но плохо, что не сделала другие более важные и срочные предметы.</p>
8.	<p>1. Погружение в работу - в течение часов 8 занималась только текущей задачей.</p> <p>2. Перерывы во время работы - после пункта 1 решила дать глазам отдохнуть и посмотреть в окно.</p> <p>3. Вспоминание достижений - вспомнила, что справлялась с такими вещами раньше.</p> <p>4. Программирование дня на успех - как обычно внесла легко выполнимые дела по дому в план на день.</p>	<p>1. Не уверена, что не устала сильнее, но почти морально спокойна, что двигается.</p> <p>2. НЕ РАБОТАЕТ, запланировала отдохнуть полчаса, в итоге исчезла на 2 - я кажется не в состоянии возвращаться к работе, если отвлеклась, потому что это слишком хорошо...</p> <p>3. Более спокойно подошла к решению текущей задачи. Но как-то морально подустала от понимания, что делаю вот это все уже 4 года.</p> <p>4. Очень довольна этой тактикой, всегда поднимает настроение и ощущение продуктивности, + имеет практическую важность.</p>
9.	<p>1. Перерыв - взяла выходной, уехала по делам, относящимся к хобби.</p> <p>2. Поиск социальной поддержки - встретила с Андреем, прекрасно вместе провели время.</p> <p>3. Использование юмора - в частности очень много смеялись.</p>	<p>1. Абсолютно прекрасно чувствовала себя, не работая весь день, была вполне довольна жизнью, однако по возвращении домой начала тревожиться обо всех делах, которые не сделала.</p> <p>2. Что удивительно, практически не обсуждали общие стрессовые факторы, кажется поэтому тоже все было очень расслабляюще.</p> <p>3. Испытала колоссальную психологическую разгрузку и кажется даже физически себя почувствовала намного лучше.</p>
10.	<p>1. Планирование, рационализация, анализ ситуации и рисков - с помощью</p>	<p>1. Ощущаю меньше вины за неисполнение рабочих обязанностей, но больше тревоги о том, что не смогу</p>

	<p>Амины занялась планированием рабочего графика вместо того, чтобы игнорировать эту проблему, как до этого.</p> <p>2. Погружение в работу - оперативно закончила наиболее срочное задание.</p> <p>3. Поиск социальной поддержки - попробовала обсудить свои ощущения в связи с проблемами на работе с друзьями.</p>	<p>следовать плану графика. Кроме этого провела рефлексию относительно своих источников стресса вообще и поняла, что большую часть времени переживаю из-за прокрастинации... неприятное осознание, не совсем понятно, что с этим делать.</p> <p>2. Ничто кроме этого меня уже не успокаивает.</p> <p>3. Не помогло - меня не поняли, из-за этого чувствую себя еще хуже, потому что проблема иррациональная, решение очевидное и т.д., никакой осуществимый полезный совет я получить не могу.</p>
11.	<p>1. Максимальное мысленное увеличение вероятности наступления неблагоприятного события.</p> <p>2. Программирование дня на успех - дела по дому.</p> <p>3. Отказ от ответственности, уменьшение числа дел - отменила планы по поводу встречи с друзьями.</p>	<p>1. Судя по всему, вчерашний разговор о работе открыл метафорическую банку с червями в моей голове, и теперь я никак не могу выносить это давление вины. Поэтому проанализировала худший исход - увольнение, максимально к нему приготовилась морально, и поняла, что вообще он меня полностью устраивает. Теперь жду. Настроение упадническое и полностью побежденное, но, по крайней мере, не страшно.</p> <p>2. Что-то в моей жизни должно быть не так, если я себя нормально чувствую, только когда готовлю и мою посуду...</p> <p>3. С одной стороны, чувствую себя виновато, что мало уделяю внимания людям, с другой - выделила больше времени на учебные дела, что нужно. Довольна своим решением, в состоянии такого недовольства собой все равно не провела бы с ними время хорошо.</p>
12.	<p>1. Поиск социальной поддержки - поехала с мамой по делам.</p> <p>2. Творческий подъем и переключение на другую деятельность - занялась продолжением мотивационных писем для поступления в магистратуру.</p>	<p>1. Замечательно провела время и расслабилась, к тому же мама сказала не переживать по поводу увольнения - вот я и не переживаю. Очень успокаивает не заниматься ничем, связанным с работой.</p> <p>2. Всегда очень приятно представлять себе, что я уже закончила этот проклятый бакалавриат и поступила в</p>

	<p>3. Вспоминание прошлых достижений в рамках написания очередного мотивационного письма.</p>	<p>магистратуру благодаря тому, что написала в декабре хорошее мотивационное письмо. И вообще исследование голландских вузов сильно поднимает настроение.</p> <p>3. Третий раз за три недели уже не так хорошо работает, поэтому скорее не помогло. К тому же со всей текущей ситуацией больше ощущаю синдром самозванца (или, альтернативно, что мой талант иссяк), так что немного грустно думать о прошлых успехах.</p>
13.	<p>1. Поддержание хорошего физического самочувствия – не стала вставать рано после плохого сна ночью и позднего отхода ко сну.</p> <p>2. Перерывы во время работы и творческое состояние - в строго отведенные промежутки времени занимаюсь случайным изучением статей на Википедии.</p>	<p>1. Не особенно помогло, учитывая что мне в итоге все равно все утро снились тревожные кошмары, проснулась уставшей и демотивированной, никак не могла начать делать дела.</p> <p>2. Прекрасно себя чувствую в связи с этим, потому что всегда испытываю подъем, узнавая неожиданную информацию, но как и с остальными активностями в перерывах, очень сложно потом вернуться к работе.</p>
14.	<p>1. Отмечание достижений - порадовалась получению письма о поступлении на программу.</p> <p>2. Юмор - коллективная копинговая стратегия группы БПИ195 на экзамене по праву.</p> <p>3. Отпускание ситуации и контроля - в условиях абсолютно непонятного регламента проведения экзамена подготовилась как могла и отпустила все на самотек без лишних нервов.</p> <p>4. Поддержание хорошего физического самочувствия - погуляла от Вышки до метро.</p>	<p>1. Кажется со всеми этими многоступенчатыми процессами успеха я разучилась радоваться без налета мысли о том, что не надо радоваться слишком сильно, вдруг ничего не выйдет на следующем этапе. Но я пытаюсь, когда получается - очень радостно.</p> <p>2. Опять же, мне кажется единственная возможность пережить право без нервного срыва.</p> <p>3. Ощущаю спокойствие и не то чтобы уверенность, но отсутствие чего-то еще, что я могла бы сделать. Никакой тревожности, только усталость.</p> <p>4. В целом было неплохо, но я думаю поднятие настроения скорее можно приписать пункту 1 и сданному экзамену.</p>
15.	<p>1. Поддержание хорошего физического самочувствия - легла спать и встала почти как надо.</p>	<p>1. Не смогла нормально заснуть вообще. Не понятно, зачем пыталась. Ощущения фрустрированные.</p>

	<p>2. Погружение в работу - но, естественно, опять не по работе.</p> <p>3. Ретроспективная оценка происходящего - поняла, что уже середина декабря, получается я полмесяца задокументированно боролась со стрессом.</p>	<p>2. Чувствую злость на предмет, который не понятно как делать, а нужно делать приоритетнее, чем работу и диплом.</p> <p>3. С одной стороны, успокаивает смотреть на записи обо всех проблемах, с которыми мне в итоге удалось разобраться. С другой стороны, угнетает мысль, что вот уже полмесяца я наблюдаю стабильно высокий уровень стресса и проблем вызванных учебой, неужели же оно никогда не закончится...</p>
16.	<p>1. Поддержание хорошего физического самочувствия - не стала вставать рано после плохого сна ночью.</p> <p>2. Создание творческого подъема - поиграла на музыкальном инструменте.</p> <p>3. Перерывы во время работы, чередование предметов для выполнения заданий.</p> <p>4. Визуализация целей - как следует представила себе как выпускаюсь с красным дипломом и получаю стипендию на своей голландской магистратуре.</p>	<p>1. Не очень довольна этим решением, так как режим сбивается, но по крайней мере не чувствовала себя так ужасно утром как могла бы.</p> <p>2. Подняло настроение, но я все это время думала, что надо все-таки пойти работать.</p> <p>3. В моменте снижает напряжение, но, как и раньше, вызывает проблемы с переключением назад, особенно когда нужно сделать одно важное задание, а не 10 средних.</p> <p>4. С одной стороны радуюсь думая о том, что это возможно, с другой - злюсь, что еще нет. Ну и как-то кажется не очень здорово постоянно жить планами.</p>
17.	<p>1. Полное погружение в работу - постаралась максимально сосредоточиться и домучать последние пункты дз</p> <p>2. Перерывы на ментальное расслабление - несколько часов читала старые переписки в мессенджерах</p>	<p>1. Очень довольна, что смогла это в итоге сделать, но устала.</p> <p>2. Это очень эмоционально сомнительная методика, хотя 1 она включает в себя смех, потому что там было много шуток, 2 она помогает поставить вещи в перспективу "эти проблемы не будут меня беспокоить через полгода, потому что я не помню, что меня беспокоило полгода назад". Но в то же время вызывает тоску</p>
18.	<p>1. Устроила выходной, в плане ПОЛНОСТЬЮ ВЫХОДНОЙ</p> <p>2. Поддержание хорошего физического самочувствия - спала сколько хотела</p>	<p>1. Это, конечно, было здорово, но после него не могу вернуться в работу. И немного кажется, что потратила день зря.</p> <p>2. Кажется только сбива себе режим и мотивацию.</p>

	3. Творческий подъем - занималась хобби пока не почувствовала, что мне стало скучно	3. Довольна результатами, очень спокойно себя чувствовала в процессе, было бы еще лучше, если бы мне не надо было торопиться.
19.	<p>1. Творческий подъем - поиграла на музыкальном инструменте</p> <p>2. Визуализация целей - представила себе выпускной</p> <p>3. Анализ страхов, объективное разложение ситуации - постаралась не додумывая и не паникуя понять ситуацию на работе</p>	<p>1. Из хорошего: чувствую, что отпустила стресс и радуюсь своему прогрессу. Из плохого: не могу остановиться и вернуться к работе.</p> <p>2. В какой-то степени помогает, культивирую в себе уверенность что в конце концов доучусь.</p> <p>3. Поняла, что не собираются меня увольнять, и вообще все нормально. Переживаю меньше. Если теперь еще перестану бояться начать работать - будет вообще чудесно.</p>
20.	<p>Это был знаменательный день, когда я поймала стресс от хобби...</p> <p>1. Доскональное планирование, постановка целей - четко обозначила, что именно мне нужно сделать из подарков, полностью освободила день и приступила к работе.</p> <p>2. Перерывы между \работой\ - когда совсем утомилась с вышивкой, полежала несколько часов с закрытыми глазами.</p> <p>3. Закончила день на выполненной задаче - легла спать, когда финализировала по крайней мере один подарок.</p>	<p>(контекст ситуации: внезапно наметилась встреча, на которой трем друзьям надо передать новогодние подарки, которые планировались быть рукоделием и сделаны еще не были)</p> <p>1. Снизил уровень паники, поняв, что именно мне нужно сделать. Подумала, что может быть успею (наивно).</p> <p>2. Не то чтобы помогло, я была уже в неживом состоянии в тот момент, так что хуже стать вряд ли могло, но продолжать я тоже не могла.</p> <p>3. Хотя и выполнила пункт, была недовольна, так как не выполнила все пункты, а ситуация с двумя хорошими подарками и одним плохим - все еще плохая. Тревожусь.</p>
21.	<p>1. Принятие ситуации - приняла тот факт, что все подарки закончить не успею, но нашла способы сделать ситуацию менее катастрофической.</p> <p>2. Программирование дня на успех - решила что моя главная задача - предновогодняя встреча с друзьями, выполнила ее.</p>	<p>1. Чуть чуть подуспокоилась, смирившись с тем что это произойдет, и это не конец света. Как потом оказалось, ответный подарок я вообще не получила, так что не надо было нервничать...</p> <p>2. Очень порадовалась тому, что задача была такая, что не выполнить ее было невозможно. Расслабилась после эпопеи с подарками, хорошо провела время.</p>

	<p>3. Закончила день на выполненной задаче, не стала брать новые задачи в конце дня - сделала несколько простых организационных вещей и мирно ушла спать почти вовремя.</p>	<p>3. Довольно хорошо себя чувствую в связи с этим! Неустойчиво провела вечер и даже сделала несколько полезных дел без особого напряжения, так что считаю все вполне гармоничным.</p>
22.	<p>1. "Как начинают день успешные люди" или что-то в этом духе, начала день с попытки почитать книгу и заняться планированием и мониторингом текущей деятельности. Книгу не почитала, но утро начала хорошо.</p> <p>2. Вспоминание прошлых успехов\празднование текущих - порадовалась еще одному письму о приеме на программу.</p> <p>3. Социальная поддержка (хотя здесь вряд ли поддержка в чистом виде) - похвасталась Андрею о письме, получила валидацию от него, похвалила его за его успехи, предложила помощь в решении проблем.</p>	<p>1. Спокойно вошла в рабочий режим, сделала несколько дел по непосредственно работе (но не части самого проекта, что все еще угнетает), организации других своих дел. Ощущаю умиротворенную продуктивность.</p> <p>2. В этот раз очень рада и в целом уже почти не думаю, что рано радоваться, так как это не последний шаг - радуюсь в настоящем моменте.</p> <p>3. Очень оценила решение не только жаловаться людям, но и праздновать вещи тоже, хотя это происходит не без своих сложностей - не очень органично радоваться за кого-то еще, когда у самого все плохо. Но конкретно в этой ситуации мы друг друга обычно успокаиваем, и у него тоже были недавние достижения, которые мы отметили. Так что чувствую себя после этого очень довольной, приятно знать, что кто-то мной гордится.</p>
23.	<p>1. Полное погружение в работу</p> <p>2. Подробная визуализация фактора стресса, репетиция - пыталась ментально подготовиться к корпоративу, представить себе что это может быть.</p> <p>3. Программирование дня на успех - поставила себе единственную задачу сходить на корпоратив</p> <p>4. Поиск социальной поддержки - попробовала обсудить рабочие вопросы с коллегами.</p>	<p>1. Программирование заставляет меня чувствовать себя несчастно в силу специфики процесса. К сожалению, не продвинулась далеко в работе, поэтому дважды несчастно.</p> <p>2. Все равно нервничала в процессе подготовки и на месте.</p> <p>3. Успех оказался не слишком успешным, крайне недовольна тем как все прошло.</p> <p>4. Не помогло, вообще максимально жалею что пошла на мероприятие.</p>
24.	<p>1. Поиск социальной поддержки - съездила в гости к маме,</p>	<p>1. Поддержку не получила, получила обесценивание и дополнительный</p>

	<p>попробовала пообсуждать учебу и работу.</p> <p>2. Поддержание хорошего физического самочувствия - прогулялась.</p>	<p>стресс, ну по крайней мере дай бог запомню, что не стоит так делать.</p> <p>2. Гуляла нервно, менее нервной вроде не стала.</p>
25.	<p>1. Целенаправленный отдых - ничего не делала, только смотрела вещи, которые давно хотела посмотреть.</p> <p>2. Поддержание хорошего физического самочувствия - спала сколько хотела.</p>	<p>1. Не помогло - чувствую, что просто тяну время с работой, не испытываю особого интереса к тому, что делаю в рамках отдыха - хотя это должно было быть интересно.</p> <p>2. Каждый раз, когда не могу рано встать утром, потом чувствую, что весь день насмарку. Не люблю выходные...</p>
26.	<p>1. Погружение в работу - попробовала заняться задачами.</p> <p>2. Снижение ожиданий\регуляция уровня стресса для мотивации - отказалась ставить какие-либо цели на объем выполненной работы.</p>	<p>1. Как это обычно бывает, глаза боятся, а руки делают - довольна, что начала.</p> <p>2. Это показало прекрасные результаты - если я не ставлю себе цель поработать \сколько-то\ часов или сделать что-то конкретное, а просто начинаю делать что-то, то это получается.</p>
27.	<p>1. Поиск социальной поддержки - позвала Амину в гости, обсудили университетские истории и всякое разное, не только стресс (получилась какая-то маленькая пятница в среду, как в той статье).</p> <p>2. Погружение в работу - продолжила заниматься задачами.</p>	<p>1. Чудесно, расслабляюще, вспомнили много смешных вещей с первого курса.</p> <p>2. Стратегия отказа от расписания и требований к себе работает - у меня выходит примерно столько часов, сколько я бы себе и запланировала, если бы планировала, но если бы я планировала - я бы боялась не уложиться в план и не стала бы ничего делать. Планы - зло?...</p>
28.	<p>1. Медленное начало дня, более расслабленный режим.</p> <p>2. Вариации работы и творчества (дел по поступлению) - чередовала написание диплома с написанием мотивационных писем.</p> <p>3. Поиск социальной поддержки (хотя я не искала ее активно) - обсудили с Андреем мои Проблемы.</p>	<p>1. Не испытываю невероятного удовлетворения от этого, но практикую попытки не корить себя за низкую продуктивность по утрам.</p> <p>2. Чувствую себя более живой, когда пишу не только программный код, но еще и почему я достойна учиться в классных университетах.</p> <p>3. Все мои друзья решили заставлять меня пытаться радоваться жизни, что провоцирует СТРЕСС, но радует наличие заботы.</p>
29.	<p>1. Принятие ответственности и ограниченности своей зоны контроля в ситуации,</p>	<p>1. Не успокоилась до конца, конечно, но по крайней мере осознала и приняла границы своих возможностей и</p>

	<p>касающейся проблем другого человека, совершение доступных мне шагов решения проблемы с пониманием, что остальное от меня не зависит.</p> <p>2. Создание творческого подъема - готовила.</p> <p>3. Перерывы, несерьезность, планирование светлого будущего? - смотрела видео на ютьюб-канале голландского университета.</p> <p>4. Нетребовательное погружение в работу - поработала несколько часов без каких-то нормативов.</p>	<p>свыклась с мыслью, что все остальное остается на усмотрение вселенной.</p> <p>2. Расслабляюще, интересно, полезно - надо чаще это делать.</p> <p>3. Очень рада была посмотреть их контент, это было и смешно, и познавательно - как раз все что я люблю, отказываюсь чувствовать себя виновато за то, что не работала в этот момент, так как позиционирую это как подготовку к магистратуре.</p> <p>4. Работает!!, осталась довольна тем, что немного поработала и все-таки сделала полезные вещи. Снимает тревогу относительно того, что не успею написать диплом.</p>
30.	<p>1. Социальная полезность - отвезла сестер на новогоднюю елку.</p> <p>2. Нетребовательное погружение в работу - доделала некоторые вещи с минимальными ожиданиями заранее.</p>	<p>1. Так как я не чувствую вину за отсутствие продуктивной деятельности, когда кому-то помогаю, вот такие вещи - работающий способ отдохнуть без зазрений совести.</p>
31.	я думаю я не буду бороться со стрессом в новогоднюю ночь	