

## 领导层压力应对措施

灾难和其他高压情形要求领导者采取特殊的措施应对自身的压力。领导能力在保持有序和有效的工作以便持续努力和恢复中至关重要。请记住，不同部门之间的管辖权问题会始终存在，不会由于任务之间的冲突而轻易得到解决。如此重要任务涉及的一种风险是领导者意识到自身承受的压力水平，在问题出现之前采取适当的措施。为了照料他人，您必须首先照料好自己。虽然难以预测任何个别领导者可能出现何种心理问题，但以下应对计划能够有助于最大程度地减轻随后出现的困难状况：

- 为了减轻压力，最重要的是以身作则、树立榜样。
- 为自己制定一份作息时间表，并严格遵守。
- 休息时让自己完全放松。
- 为自己安排一个有饮料和食品的休息区，不会受到新闻媒体和旁观者的干扰。
- 每 24 小时至少保证四小时的睡眠。
- 尽可能回家吃饭和睡觉。

**灾难和其他高压情形要求领导者采取特殊的措施应对自身的压力。**

- 按照规律的时间表饮食 — 抓住每一个机会保证身体不会脱水。
- 在感到口渴之前喝水。
- 避免饮用任何含酒精的饮料。
- 不抽烟。
- 咖啡因是唯一安全的兴奋剂，但不要忘记咖啡因可能刺激神经，并会使您脱水。
- 在需求极高的情况下，适度仍然不失为一种美德。
- 当您注意到其他人感到紧张时，这就说明您自己也感到紧张。
- 找到一名值得信赖、能够评估您的效力水平的同事，每天向这位同事咨询。
- 向一名信任您的同事提供类似的服务。
- 以乐观的方式明确地交流，但请务必明确地发现自己和他人的错误，并予以纠正。
- 表扬能够起到极大的鼓励作用，并能有效地减轻压力。