

Как противостоять профессиональному стрессу?

Половина учебного года позади, впереди еще одна! Как вы себя чувствуете, дорогие коллеги? Есть ли еще «порох в пороховницах» или вы уже истратили все силы и ресурсы на профессиональную деятельность? По данным психофизиологов, к концу декабря от 70 до 80% педагогов ощущают эмоциональное истощение. Значит, пришло время поговорить о профессиональном стрессе и способах его преодоления.

Специалисты утверждают, что стресс — это перманентное состояние педагогов. Но хорошая новость состоит в том, что в наших силах справиться со стрессом! Можно научиться успешно преодолевать трудности и победить стресс, сохранить здоровье и творческое долголетие.

Бог может простить нам грехи наши, но нервная система никогда!

Уильям Джеймс - американский философ и психолог, самый веселый преподаватель Гарварда, считается «отцом» современной психологии

HELP!



Стресс - это приспособительная и защитная реакция организма, которая возникает в экстремальных условиях жизнедеятельности и несет в себе угрозу жизни человека, его физическому или психологическому благополучию. Стрессовое напряжение сопровождается биохимическими изменениями и повышенной гормональной активностью в организме человека.

Существуют «положительный» стресс (эустресс) и «отрицательный» стресс (дистресс).

Функция эустресса — активизация и мобилизация сил организма для выполнения сложной деятельности, преодоления трудностей. Стрессы умеренной силы и длительности полезны для нормального функционирования организма.

Но **хронические, неконтролируемые стрессы (дистрессы)**, сопряженные с перенапряжением и потерей психофизического здоровья, снижают социальную и профессиональную активность личности.



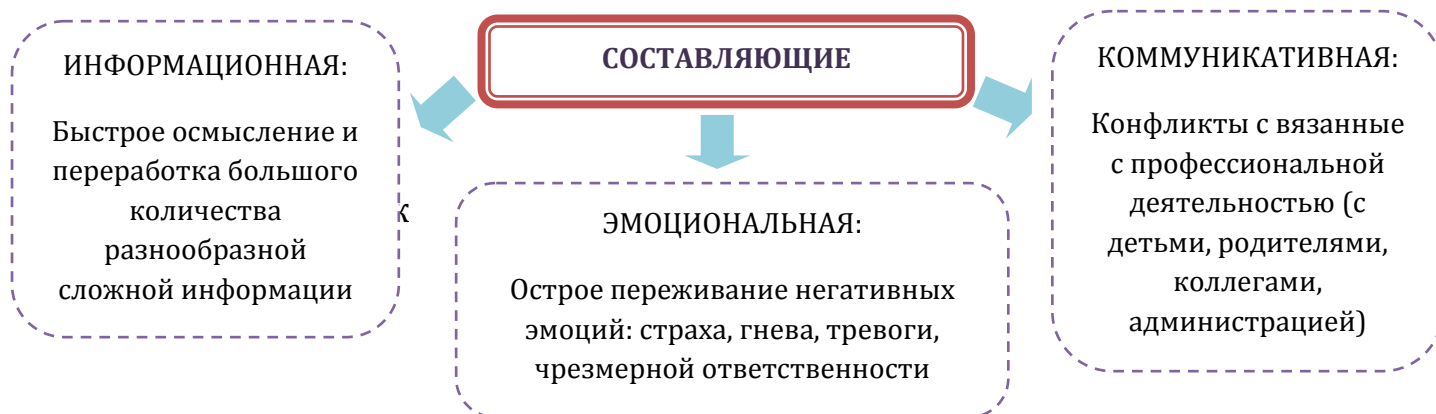
Симптомы дистресса:

• **в интеллектуальной сфере:** ухудшение внимания, памяти, спутанность мышления, частые ошибки в работе

• неудовлетворительное **физическое состояние:** частые недомогания, головные боли, нарушения сна и пищеварения, повышенное давление, нервный тик и др.

• **в эмоциональной сфере:** повышенная тревожность, раздражительность, приступы гнева, подозрительность, мрачное настроение, недовольство собой

Профессиональный стресс педагога



В специальных исследованиях выявлено, что стресс является одним из механизмов профессиональной дезадаптации педагога. Примером профессиональной дезадаптации является, синдром эмоционального выгорания - долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Эмоциональное выгорание представляет собой психологическую защиту личности в форме полного или частичного исключения эмоций в межличностном общении.

Эмоциональное выгорание проявляется в следующих симптомах:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ:
изнеможение, равнодушие, утрата интереса к жизни

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ:
разрушение нормальных взаимоотношений с людьми, повышение негативизма, агрессии, бестактность

РЕДУКЦИЯ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ:
обесценивание достижений в профессии, чувство несостоятельности.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ: быстрая утомляемость, сложности с концентрацией внимания



СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ, ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ

Оцените свою способность справляться со стрессом с помощью Бостонского теста на стрессоустойчивость.

Вам необходимо ответить, насколько часто представленные ниже утверждения верны для вас. Варианты ответов:

- 1 — всегда,
- 2 — часто,
- 3 — иногда,
- 4 — редко,
- 5 — никогда.

1. Не менее одного раза в день ем горячую пищу.
 2. Сплю 7–8 часов в сутки не менее четырех раз в неделю.
 3. Я любим и способен отдавать любовь.
 4. Я могу положиться на своих родственников и друзей.
 5. Хотя бы два раза в неделю интенсивно занимаюсь зарядкой.
 6. Воздерживаюсь от курения.
 7. Воздерживаюсь от злоупотребления спиртным.
 8. Мой вес оптимален (см. расчет по формуле Брока).
 9. Моя зарплата меня устраивает.
 10. Меня поддерживает моя вера в себя.
 11. Регулярно занимаюсь общественной деятельностью.
 12. Активно общаюсь со своими друзьями и знакомыми.
 13. У меня есть очень близкий человек, которому я полностью доверяю.
 14. Чувствую себя здоровым.
 15. Я могу открыто говорить о своих переживаниях, даже будучи в расстроенных чувствах.
 16. Регулярно обсуждаю с домашними возникающие проблемы.
 17. Люди слышат от меня шутки.
 18. Воздерживаюсь от злоупотребления крепким кофе, чаем.
 19. Могу эффективно организовать свое рабочее время.
 20. У меня каждый день есть немного времени для себя.
- Обработка результатов

Подсчитайте сумму полученных баллов и отнимите 20.

Интерпретация теста:

Если вы набрали менее 10 баллов — хорошо, у вас прекрасная стрессоустойчивость;

11–30 баллов — удовлетворительно, у вас нормальный уровень стресса;

31–49 — плохо, стресс оказывает значительное влияние на вашу жизнь и вы ему не очень сопротивляетесь;

более 50 баллов — очень плохо, вы уязвимы для стресса, пора серьезно задуматься о своем здоровье.

Проанализируйте полученные результаты. Если они неудовлетворительны, не огорчайтесь. Помните, что очень часто люди не знают, что способны сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумей они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни!

Рекомендации, которые помогут победить стресс



1. Относитесь к своему здоровью как к величайшей ценности. Ведите подвижный образ жизни. Нет более эффективного средства контроля над стрессом, смягчения его негативных последствий, как физическая активность (ходьба, плавание, езда на велосипеде, труд на даче, танцы и др.). Не забывайте

о гигиене сна.

2. Соблюдайте режим труда и отдыха. Работать нужно не более 8 часов в сутки, иметь 1,5–2 выходных в неделю. Очень важно — отдыхать во время отпуска! Планируйте свою работу, равномерно распределять нагрузку, экономно расходовать свою энергию, не допускать авралов.

3. Адекватно оценивайте свои ресурсы — ставьте достижимые цели. Старайтесь не браться за дела, выполнение которых превосходит ваши возможности, может привести к истощению.

4. Важно иметь хобби, контрастирующее с работой. Для эмоционального успокоения эффективен прием переключения на занятия любимым делом (для одного это разведение растений, для другого — общение с животными или вязание, шитье, коллекционирование, чтение и др.).

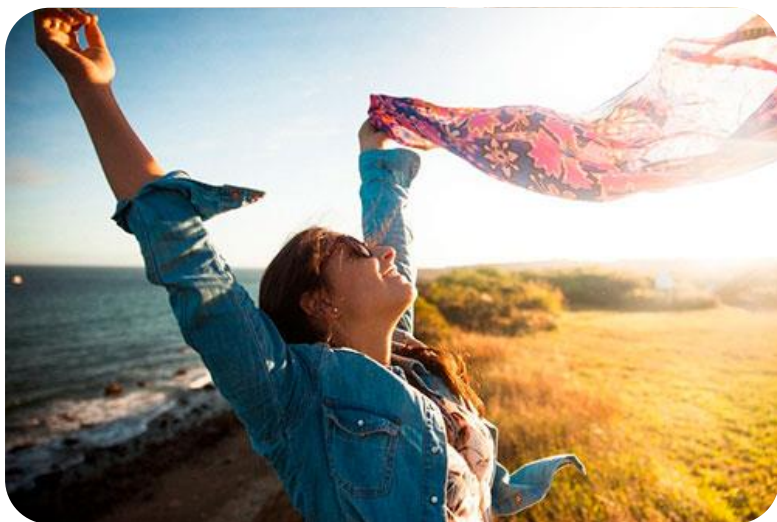
5. Научитесь прощать, быть толерантным и позитивным человеком. Существуют эмоции, которые приводят к физическим и психическим болезням. Это проявления страха, беспокойства, гнева, зависти, печали, страдания. Не

«застревайте» на этих состояниях. Окружайте себя счастливыми людьми, реже общайтесь с конфликтными личностями. Любовь и дружба — мощное лекарство от стресса!

6. Общайтесь с искусством. Слушание музыки, собственное исполнение (пение, игра на музыкальных инструментах), литературное творчество, рисование ведет к снижению доминанты, возникшей во время стресса, разряжает накопившиеся отрицательные эмоции.

7. Стремитесь к внутренней гармонии — способности жить в согласии с самим собой. Радуйтесь своим достижениям, поддерживайте позитивную «Я-концепцию», научитесь хвалить и одобрять себя.

8. Найдите для себя в Интернете подходящие техники совладания со стрессом. Это могут быть дыхательные упражнения, медитативные практики, техники мышечной релаксации, визуализация позитивных образов, аффирмации, установки. Обязательно освоите их и разместите где-нибудь рядом с рабочим местом, чтобы иметь возможность при необходимости оказать себе «психологическую скорую помощь».



Ваш психолог Гусева Лариса
Владимировна