

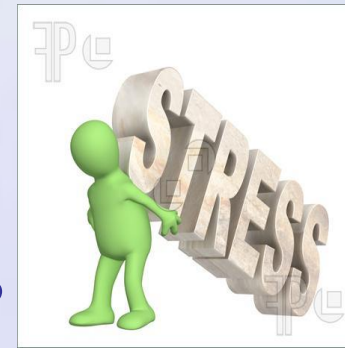


Профилактика стрессоустойчивости педагогов



Педагог-психолог
Н.В. Надточей

**Стресс - это состояние
напряжения, возникающее
у человека под влиянием
сильных воздействий**



**Стресс - это неспецифическая
защитная реакция организма
в ответ на неблагоприятные
изменения окружающей
среды.**



В медицине, физиологии, психологии выделяют:

- **положительную форму (эустресс) - стресс, вызванный положительными эмоциями» или «несильный стресс, мобилирующий организм».**
- **отрицательную (дистресс) формы стресса. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система.**

**«ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ РАБОТЫ В СФЕРЕ
ОБРАЗОВАНИЯ У ПОДАВЛЯЮЩЕГО
ЧИСЛА ПЕДАГОГОВ НАСТУПАЕТ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, А К 40
ГОДАМ РАБОТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО
СГОРАЮТ ВСЕ ПЕДАГОГИ».**

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**



Н.А. АМИНОВ

Стрессоустойчивость - определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.



**Стрессоустойчивые люди
всегда готовы к любым
переменам и с легкостью их
принимают. Они запросто
преодолевают трудности в
кризисных ситуациях.**

**Стрессонеустойчивым людям
сложно адаптироваться к любым
изменениям, им непросто менять
свое поведение, установки,
взгляды. Если что-то пошло не так,
то они уже находятся в состоянии
стресса.**

Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тацевой)

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

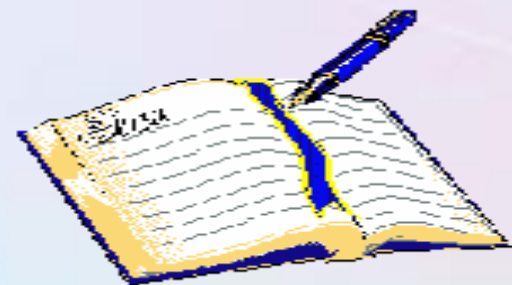
Перечень симптомов, возникающих у человека, если он не может справляться со стрессами:

1. Постоянная нехватка времени.
2. Постоянное беспокойство о своем здоровье.
3. Работа раздражает, воспринимается как цепочка неприятностей.
4. Человек постоянно вспоминает и переживает прошлые обиды.
5. Человеку необходим алкоголь, успокоительное или снотворное, чтобы расслабиться.
6. Расслабление не приносит удовольствия.
7. Несмотря на любовь к семье, **ЧЕЛОВЕК** тяготится семейными отношениями.
- 9 Человек не уверен в себе, не чувствует удовлетворения и гордости, хотя и достиг чего-то в жизни



Если вы чувствуете хотя бы половину
симптомов, пора осваивать методы
релаксации, позволяющие
успокоиться, приобрести жизненный
ОПТИМИЗМ

Воспринимайте жизнь такой,
какая она есть!



Способы преодоления стресса:





Цветотерапия



Рекомендации:

- Помните, что очень важны Сон и Отдых. Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- Найдите время для любимого занятия. У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- Если совсем тяжело обращайтесь за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.
- Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

Рекомендации:

- расходуйте свой энергорезерв аккуратно; уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра;
- избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо;
- соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали;
- чтобы не возненавидеть работу, периодически делайте перерывы;
- в выходные - забудьте о работе;
- регулярно меняйте обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.