

Стресс



*Подготовила
практический психолог
Бычек Т.В.
УВК №25 - лицей "Успех"*

Профессия педагога по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье человека уступает только профессиям шахтёра, хирурга, пилота гражданской авиации и милиционера. Учебно-воспитательный процесс в современной школе приводит к профессиональному выгоранию, связанному с проявлениями апатии, депрессии, эмоциональному истощению.



Исследования показывают:

до 80% педагогов пребывают в состоянии повышенной тревоги. Всё это приводит к апатии, пессимизму, профессиональному выгоранию, снижению эффективности учебного процесса.



Уровни проявления стресса

1. Физический

2. Эмоциональный

3. Когнитивный

4. Поведенческий





Причинами стресса могут быть:

резкая смена погодных условий, смена режима жизни, рабочие и семейные конфликты, социальная изоляция, выход на пенсию, потеря работы, болезни, потеря близких.

А также:

Вам всё время не хватает времени, вам постоянно приходится делать то, что не входит в ваши обязанности, вам кажется, что вас не ценят и не уважают ни на работе, ни дома.

Последствия негативного влияния стресса

- * Повышение кровяного артериального давления
- * Изменения в сердечно-сосудистой системе
- * Болезни желудка
- * Состояние хронического утомления
- * Снижение иммунитета
- * Изменения в поведении
- * Негативизм



Как противостоять этим негативным явлениям и сохранить своё здоровье?

«Стресса не следует бояться. Его не бывает только у мёртвых»

Канадский психолог Г.Селье.



Способы скорой помощи при стрессе

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- * сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- * задержать дыхание на 10-20 секунд;
- * посчитать до десяти;
- * перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- * перебрать бумаги на столе;
- * поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- * посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- * несколько минут подержать руки под прохладной водой.

Навыки саморегуляции и релаксации:

- * успокаивающее дыхание
- * снятие мышечных зажимов
- * прогулки на природе, арт-терапия (слушание музыки, поход в театр, живопись...)



«Сердитый человек всегда полон яду»

Конфуций



Типы людей, подверженных стрессу

Гиперсоциальный - слишком правильный

Максималист- «непримиримый борец за справедливость»

Слабый - плохо адаптирующийся

Тревожно - недоверчивый

Ригидный - упрямый, бескомпромиссный

Позитивное мышление

характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления – лучший способ профилактики стресса!

