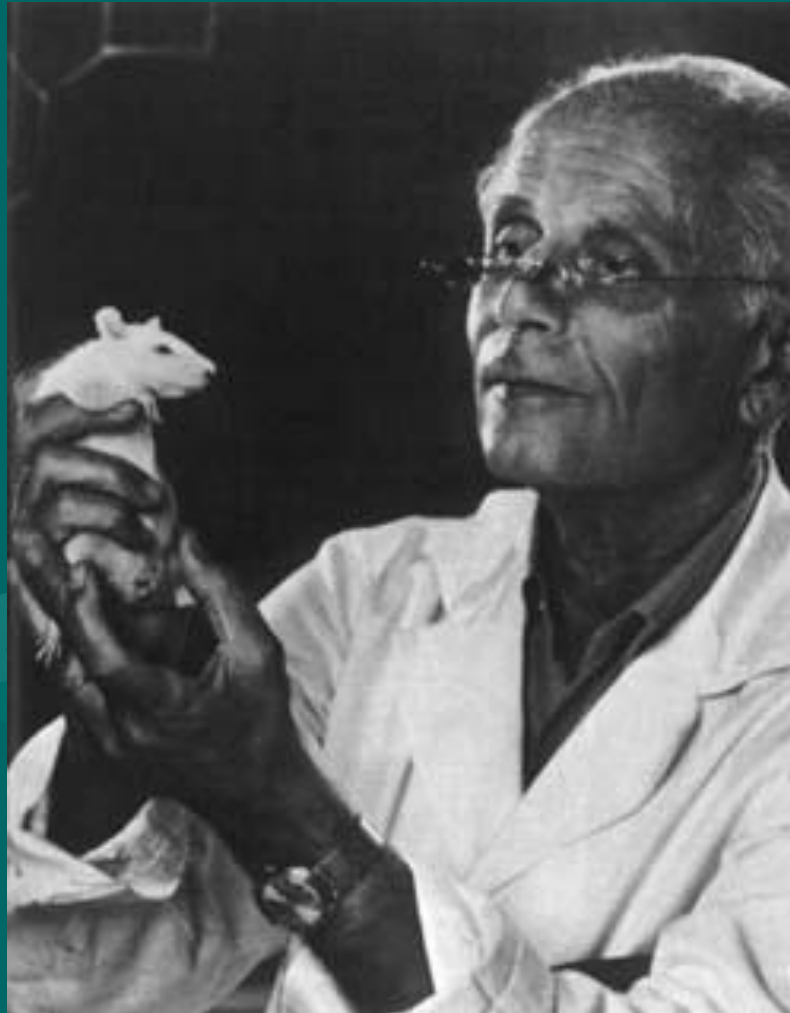


# Профилактика стресса



Стресс – (от агл. – давление, напряжение)- не специфическая реакция организма на неблагоприятное внешнее воздействие.

Ганс Селье



# Фазы и симптомы стресса



- 1. Нервное напряжение – реакция тревоги** - которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные люди.

**Симптомы:** переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.
- 2. Сопротивление**, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Стремиться избежать действий эмоционального фактора.

**Симптомы:** неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.
- 3. Истощение**, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

**Симптомы:** эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

# Основные факторы стресса

- большое расстояние между работой;
- сильная загруженность работой;
- радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел);
- процесс вхождение в новую должность;
- повышенная ответственность за принятие решений;
- недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные отношения с коллегами, руководителем, подчиненными;
- восприятие негативных факторов события (конфликты с родственниками, потеря близких и т.п.);
- недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в должностную компетенцию;
- неудовлетворение профессиональной деятельностью;
- межличностные конфликты, неблагоприятный психологический климат в коллективе.

# Профилактика эмоционального выгорания

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ С ЭВ

### 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

### 2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

### 3. Повышение уровня профессионального мастерства.

# Профилактика эмоционального выгорания

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

## *Во-первых:*

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость; общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## *В-третьих:*

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## Саморегуляция психического состояния

- *Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- *Релаксация* — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

# Три основных эффекта

- **Эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности);
- **Эффект восстановления** (ослабления проявлений утомления);
- **Эффект активизации** (повышение психофизиологической реактивности)



# Способы саморегуляции

- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).
- *Способ . Самоприказы*
- **Самоприказ** — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
- **«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!»** — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.
- **Сформулируйте самоприказ.** Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

# Чудеса, вдохновленные прощением.

- **Любовь** – это освобождение от страха.
- **Прощение** может освободить нас от плена страха и злости, на который мы обрекли свое сознание.

# Метод позитивных утверждений

- это способность признать не только свою ценность и значимость, но и ценность и значимость другого человека, не зависимо от его взглядов, убеждений и действий.

## Как можно больше говорите следующее:

- Мне с вами очень хорошо работать.
- Я рада, что у меня интересная и насыщенная работа.
- Я благодарна, что много интересного я могу изучить.
- Мне так нравится, каждый день моей жизни.
- Я радуюсь, что есть трудности, которые можно преодолевать.
- Какой замечательный сегодня день, столько нового и интересного предстоит увидеть и узнать.
- Как хорошо, что есть люди, которые меня понимают, поддерживают, любят.

# Способы саморегуляции

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

## Способы саморегуляции

- *Способ . Самоодобрение (самопоощрение)*
- Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

# Произвольное расслабление

При дыхании — активный вдох, пассивный выдох активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, который: усиливает обменные процессы в организме; повышает содержание красных кровяных телец, сахара и гормонов в крови; останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций (кортикоиды надпочечников обладают мощным противовоспалительным действием); подымает артериальное давление; расширяет бронхи.

Ввиду того что в легких воздух как бы стоит, в организме накапливается углекислота. В результате этого появляется испарина, открываются поры кожи. Эти признаки (поток энергии, распирающее ощущение в области зажимов, испарина) указывают, что вы правильно дышите.

Подобный способ дыхания активизирует организм на самоисцеление и укрепление.

Во время длительных циклических упражнений, а циркулярное дыхание относится к ним (уберите двигательный компонент в беге, и у вас останется одно циркулярное дыхание), в организме человека начинается выработка естественных опиатов — эндорфинов, которые вызывают и поддерживают состояние экстаза и эйфории.

# Расслабление, медитация



## «Обещание самому себе»

### Упражнение «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.
2. Поставьте звездочку те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.



# «Обещание самому себе»



*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

- **Личная сфера**

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку
3. Встретиться с близкой подругой

- **Профессиональная сфера**

1. Договориться о супервизии
2. Прогуливаться в конце рабочего дня

- **Организационная сфера**

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сторания
2. Устроить вечеринку сотрудников
3. Собраться для обсуждения тематики художественных чтений

# Профилактика эмоционального выгорания

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

**НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# Профилактика эмоционального выгорания

## Советы:

- *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

# Профилактика эмоционального выгорания

## Советы:

- *Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*
- *Стремитесь побороть страх.*
- *Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*
- *Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.*
- *Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.*
- *Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*
- *Используйте возможность выступить с речью.*
- *Следите за фигурой.*
- *Маленькие радости в Ваших руках.*
- *Не забывайте, что Вы красивы!!!*



# Возможные отравляющие побочные эффекты наших мыслей

- Головные боли
- Боли в спине
- Боли в шее
- Боли в желудке исходные с симптомами язвы
- Депрессия
- Недостаток энергии
- Раздражительность
- Напряженность и чувство, что вы находитесь «на грани»
- Бессонница и тревожность
- Беспричинный страх (не связанный с каким-то конкретным событием)
- Несчастливость.



Если мы хотим освободиться от бремени и дискомфорта наших обид, то мы должны смотреть на мысли, которые помещаем в сознание, так же внимательно, как смотрим на лекарства, которые мы помещаем в свое тело. Побочные эффекты того, что мы держим в своем сознании не прощающие мысли, могут иметь очень негативные воздействие на наше благополучие.

Спасибо  
за внимание!

