

Профессиональный стресс

*«Вы может быть не в силах контролировать стрессор,
но можете научиться контролировать свою реакцию»*

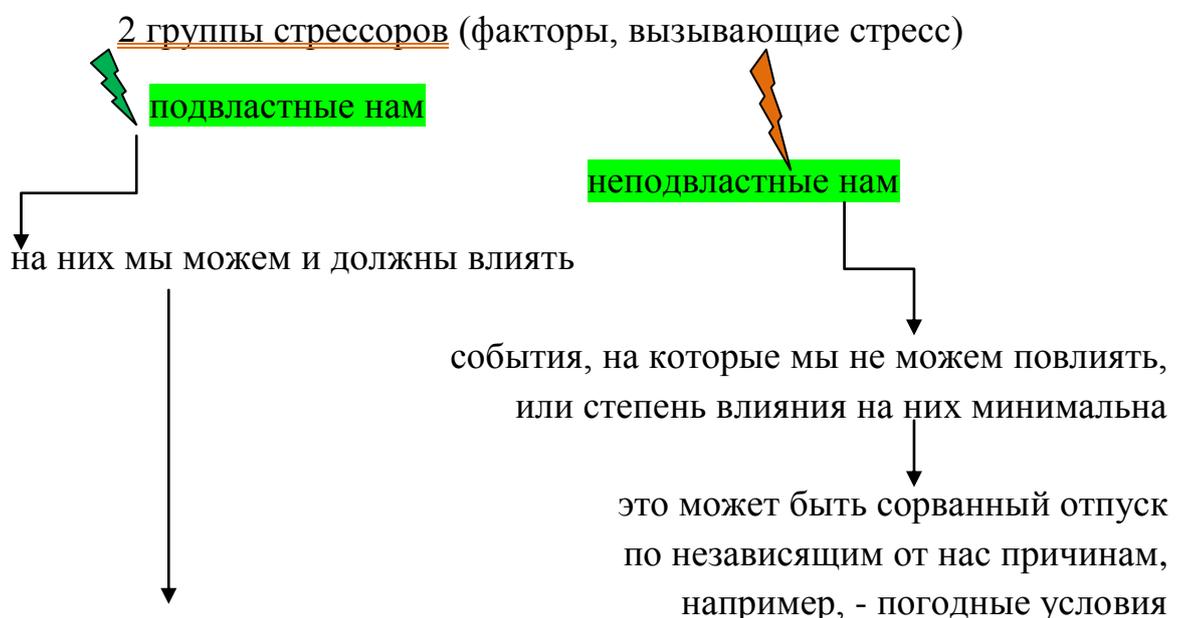
Гремлинг С., Ауэрбах С. «Практикум по управлению гневом»

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающие у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально – сложных условиях.

Житейское определение американских психологов: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Основные признаки стресса:

- **Физические** - боли в груди, в животе, в спине; бессонница, головные боли, головокружение, тики, частые простуды, хроническая усталость
- **Эмоциональные** – повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, излишняя агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, раздражительность, ночные кошмары и т.п.
- **Поведенческие** – постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, усиленное курение, притопывание ног, постукивание пальцами и т.п.



- область межличностных отношений,
- особенности нашего характера,
- наши ошибочные и неадекватные убеждения,
- отсутствие каких – то навыков

В тех случаях, когда мы не можем изменить ситуацию, мы должны изменить отношение к ней. Отношение к какому – либо событию в жизни зависит от внешних факторов (другие люди, события) и от личностных особенностей человека, от его жизненных ценностей, установок, физиологических факторов (болезнь, усталость и др.) и т.п. Все мы по-разному можем воспринимать одни и те же события. Для одного человека событие будет сопровождаться стрессом, а для другого – нет. Оценка ситуации, как стрессовой, зависит от значимости для нас стрессора и его оценки.

Стресс сопровождает, в первую очередь, людей, профессии которых связаны с экстремально – сложной деятельностью – спасатели, военные, летчики, моряки. Наиболее стрессовыми считаются 3 мирных профессиональных сферы: здравоохранение, правоохранительные органы, образование.

Основные факторы, возникновения стресса у педагогов:

- ▶ перегрузки
- ▶ конфликтные ситуации (коллеги, родители, воспитанники, администрация)
- ▶ систематические нововведения, вынуждающие менять привычные формы работы
- ▶ неудовлетворенность социальным статусом
- ▶ слишком высокая ответственность



**«Не надо быть врачом, чтобы распознать стресс.
Не нужно быть специалистом, чтобы искоренить его.
Поняв истинные причина стресса, мы тем самым сделаем первый шаг к избавлению от него».**
Английский психотерапевт М. Джордж

Приемы, повышающие эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях:

1. Пытаемся заменить отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, тренировки, самовнушения.
2. «Включаем» интеллект, логику между негативным стимулом и нашей ответной реакцией.
3. Накапливаем и фиксируем собственный опыт успехов, достижений, добрых слов, дел.
4. Случилась неприятная ситуация, конфуз, проанализируем, сделаем выводы на будущее, прекратим самобичевание, а может быть, посмеемся?!
5. Овладеем и систематически используем, подходящие релаксационные упражнения.

Вооружаемся против стресса

- + Вы – участник производственного конфликта? Запомним правило дипломатов – уступаем в мелочах, стоим на своем в главном!
- + Помним об отдыхе. Сказочная мудрость: «Утро вечера мудренее».
- + После конфликта кипите от гнева? Пожалейте организм! Дадим ему маленькую передышку, и он сам найдет силы для дальнейшей защиты. Перенеситесь в свое «волшебное место покоя», где вы можете отдохнуть и набраться сил. Здесь тихо и надежно. Именно здесь вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Еще раз внимательно осмотритесь, глубокий вдох, открываем глаза, можно потянуться.
- + Производственные конфликты, как правило, разворачиваются по одному сценарию. Попробуем определить, проанализировать СИТУАЦИЮ, постоянно вызывающую стресс, ЧТО ДЕЛАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНО, ЧТО МОЖНО и СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ НЕПРЯТНОЙ КОНЦОВКИ.
- + В отдельных случаях нам необходимо мобилизоваться. В этом помогут: массаж активных точек, например, мочек ушей; надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком; массаж переносицы и области «третьего глаза».



ВСЕГО ДОБРОГО!