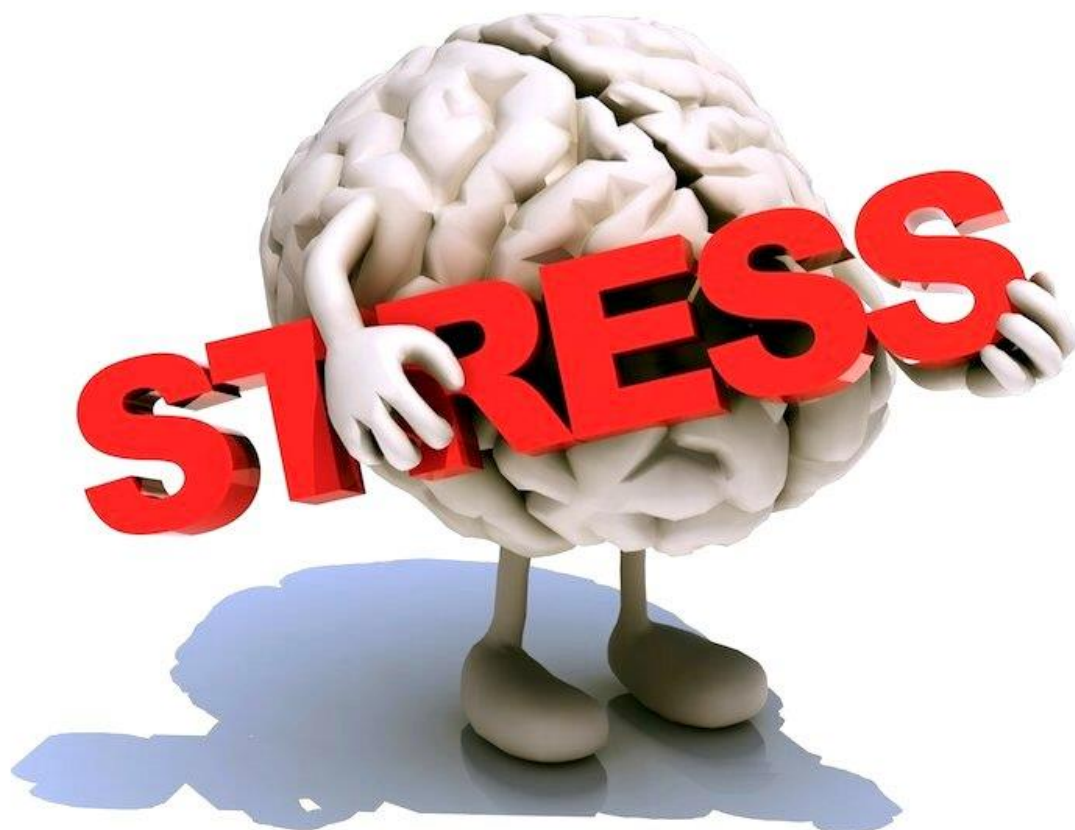


Профилактика стресса в жизни учителя



Стресс – это адаптационная реакция организма, которая возникает при действии неблагоприятных или угрожающих факторов.

Ученые рассматривают стресс как особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальные воздействия, несущие в себе угрозу существованию человека, его физическому благополучию или психологическому статусу. Это защитный механизм, его функция – мобилизация сил организма на преодоление возникшей неблагоприятной ситуации. Если ситуация не разрешается, длительный стресс приводит к истощению резервов организма, последствием этого могут стать различные заболевания.

Воздействия, вызывающие стресс - стрессоры. В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс.

Физиологический стресс возникает под действием боли, высоких или низких температур, чрезмерной физической нагрузки, то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на ткани тела.

Психологический стресс вызывается стимулами, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи. Психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.

Информационный стресс возникает в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия подобных решений. Анализируя тексты, решая те или иные задачи, человек перерабатывает

информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения, все это составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в результатах выполнения данной работы, то говорят об информационной перегрузке.

Эмоциональный стресс, как частный случай психологического, вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуациях угрозы, обиды, в конфликтных ситуациях. Для человека универсальным психологическим стрессором, вызывающим эмоциональный стресс, является слово. Слова способны оказывать длительное и сильное травмирующее действие.

Начало создания концепции стресса связано с именем канадского ученого Ганса Селье. В 1936 году Селье выделяет три стадии стресса: стадию тревоги (мобилизация защитных сил, тревога возрастает), стадию резистентности (стабилизация состояния на высоком уровне сопротивляемости, тревога снижается) и стадию истощения (резервы энергии израсходованы, тревога вновь возрастает, болезни и гибель).

В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей.

В состоянии стресса человек не способен вести переговоры и принимать ответственные решения.



Слишком большое количество работы или частые фрустрации на работе могут привести к развитию синдрома физического или эмоционального истощения - профессионального выгорания (стресс на работе).

Симптомы выгорания:

- потеря чувства юмора – неспособность смеяться в рабочих ситуациях
- недостаток времени для отдыха – пропуск перерывов на обед
- снижение эффективности деятельности
- социальное отвержение (отгороженность от коллег, знакомых, членов семьи)
- жалобы на здоровье (усталость, раздражительность, мышечные спазмы)
- снижение самооценки, депрессия
- рост потребления транквилизаторов и других медикаментов, влияющих на настроение.

1. «Медовый месяц» - человек доволен работой, с энтузиазмом берется за любое задание, но со временем снижается и энергия, и удовольствие от работы.

2. «Недостаток топлива» - появляется усталость, проблемы со сном, человек начинает употреблять медикаменты для регуляции своего состояния.

3. Хронические симптомы – чрезмерная работа приводит к физическому измождению, возрастает подверженность заболеваниям, нарастает чувство подавленности и злости.

4. Кризис – нарушаются взаимоотношения в семье и на работе, может возникнуть заболевание с потерей трудоспособности.

5. «Пробивание стены» - физические и психологические проблемы переходят в острую стадию и могут спровоцировать развитие болезни, угрожающей жизни. Под угрозой и карьера и вся жизнь человека.

Для того чтобы избежать подобного развития событий, организм использует различные способы психологической защиты, направленные на снижение внешних воздействий и на экономию сил. Для тех, кто работает с людьми, такой защитой зачастую становится эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания является одним из проявлений стресса в профессиональной деятельности педагогов. Это приобретенный стереотип профессионального поведения, направленный на экономное расходование энергетических ресурсов. Как и любой стресс, эта защитная реакция может иметь и негативные последствия, снижая эффективность деятельности и отрицательно сказываясь на его отношениях с учениками, коллегами и другими субъектами профессионального общения

Как же победить стресс и преодолеть профессиональное выгорание?



Психологи советуют для этого, прежде всего, провести анализ своих подлинных желаний и мотивов, своего отношения к профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин: реальных и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите свою основную мотивацию, ценность и значение вашей работы.

2. Убедитесь в правильности утверждения «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Регулярно встречайтесь и беседуйте на разные темы с друзьями и коллегами, в том числе и на тему ваших профессиональных проблем. Такая группа поддержки может дать серьезный эмоциональный заряд.

4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Это физические упражнения, правильное питание, борьба с вредными привычками.

5. Начните заботиться о своем психологическом здоровье. Посещайте различные тренинги и курсы повышения квалификации.

6. Каждый день делайте что-нибудь просто потому, что вам этого хочется. Пускайте мыльные пузыри или катайтесь на велосипеде, гримасничайте перед зеркалом. Расслабьтесь. Улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

7. Если вы не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней.

8. Повышайте степень удовлетворенности своей жизнью.