

**Стресс и формирование стрессоустойчивости.  
Управление стрессовым напряжением в различных  
ситуациях**

**Караваева Наталья**

**В 1936 г. в журнале «Nature»  
была напечатана небольшая  
заметка молодого канадского  
ученого Г. Селье под  
названием «Синдром,  
вызываемый разными  
повреждающими агентами».**



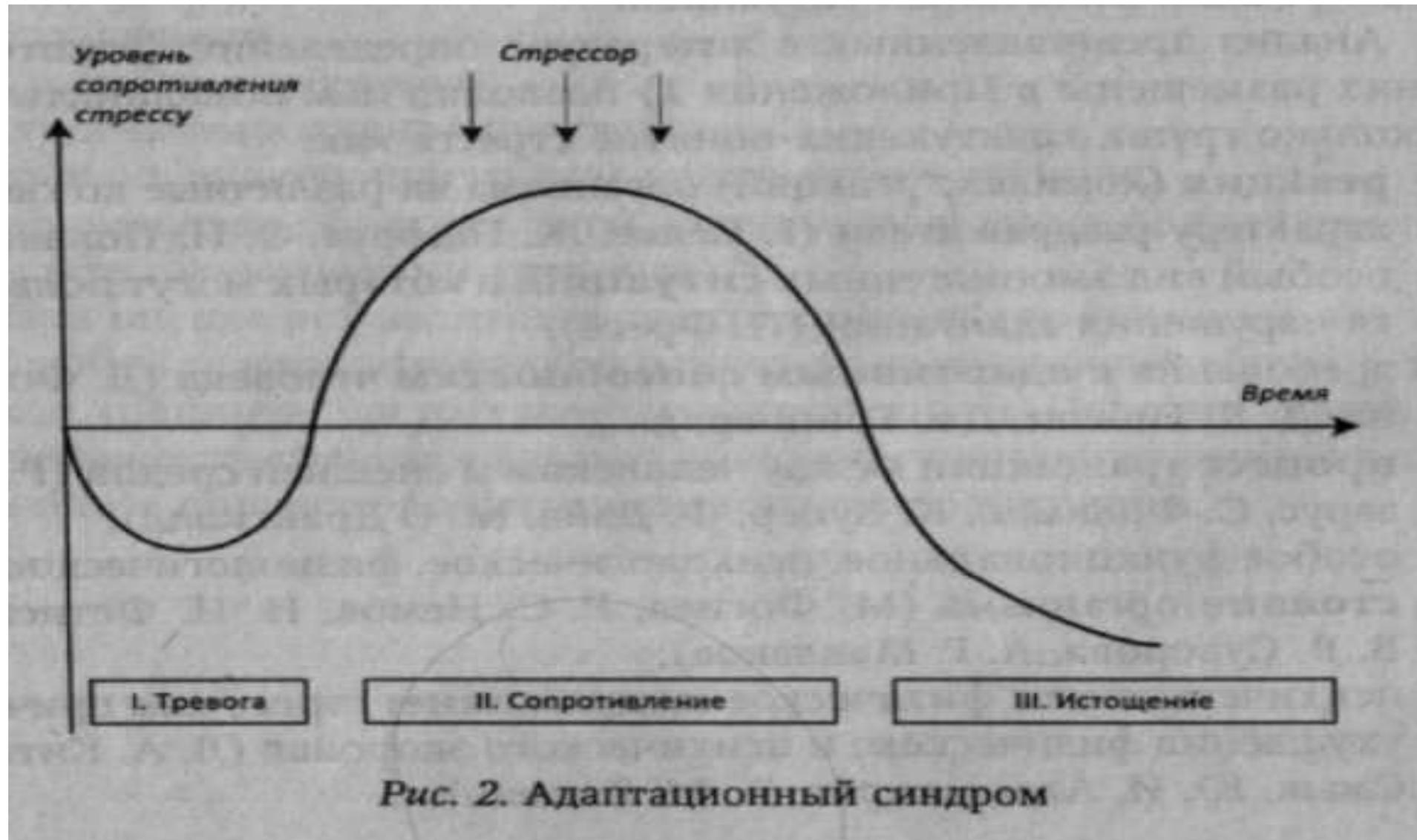
## Г. Селъе развитие стресса во времени разделил на три стадии



# Реакция на стресс



# Адаптационный синдром Г.Селье



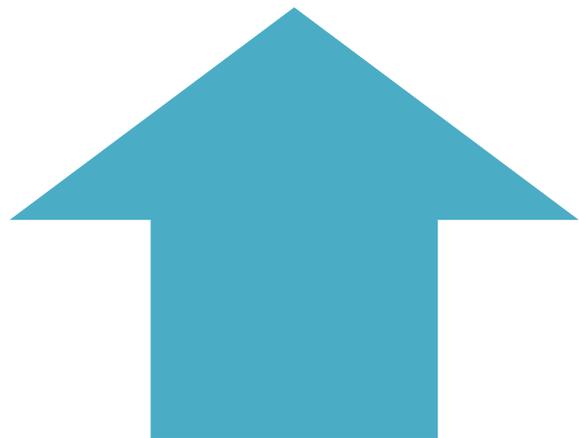
# **Традиционная "Чикагская семерка" психосоматических заболеваний**

- 1. Гипертоническая болезнь**
- 2. Бронхиальная астма**
- 3. Язвенная болезнь желудка  
и двенадцатиперстной кишки**
- 4. Нейродермит, псориаз**
- 5. Гипертиреоз**
- 6. Сахарный диабет**
- 7. Ревматоидный артрит**

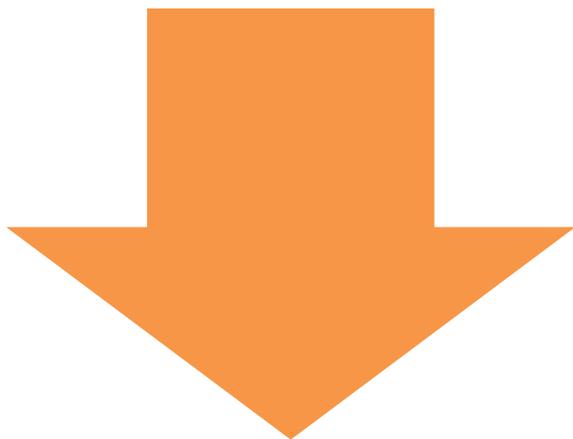


**Франс Александер, 1950г.**

# Физиологический стресс



**Эустресс** - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации.



**Дистресс** - (от англ, distress - истощение, несчастье, горе) - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.

# Типичные признаки

- Стойкие нарушения сна
- Стойкие нарушения аппетита
- Смены настроения
- Эмоциональные всплески
- Утомляемость
- Обострение заболеваний



# Стрессоры

Опасность для жизни и здоровья

Высокая индивидуальная ответственность

Сложность задач

Необходимость приложения чрезмерных усилий

Угроза потенциального осложнения ситуации

Совмещение нескольких различных по целям действий

Однообразность и монотонность

Дефицит времени

Изолированность

Информационная избыточность и недостаточность

Прямые средовые воздействия

Новизна и быстрые изменения в деятельности

Субъективное отсутствие контроля

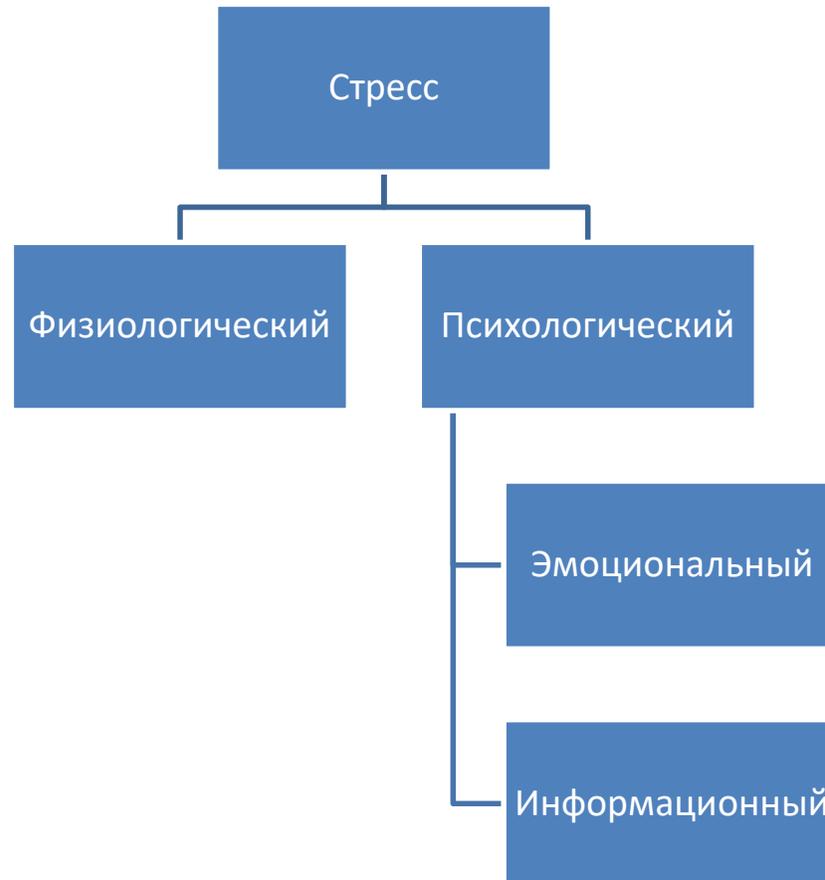
Социальные конфликты

# Повседневные события могут оказаться существенными

Среди таких событий выделяются ситуации, воспринимаемые как:

1. угрожающие (болезни, конфликты, угроза социальному статусу);
2. ситуации потери (смерть близких, разрыв значимых отношений), которые представляют собой угрозу системе социальной поддержки;
3. ситуации напряжения, «испытания», требующие новых усилий или использования новых ресурсов.

# Стресс



# Личностные факторы, влияющие на развитие психологического стресса

эмоциональная стабильность личности;

локус контроля личности;

опыт преодоления подобных стрессовых ситуаций в прошлом;

особенности мышления, влияющие на восприятие стрессовой ситуации;

готовность человека обратиться за социальной поддержкой и др.

# Фрустрация

- (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.
- Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности.
- Фрустрацию можно описать следующей формулой: «**Потребности — блокировка — отрицательные эмоции**» [Красовский, 1997].

# Причины

- **1. Физические барьеры (причины)** - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе.
- **2. Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение.
- **3. Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт.
- **4. Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе.

# Адаптивные реакции на фрустрацию

преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;



поиск путей, чтобы обойти препятствие;



компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;



отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей

# Предстартовое состояние

это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать

## Методы регуляции предстартового состояния

1. Метод «Зеркало», основанный на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.
2. Метод полной рационализации предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо.

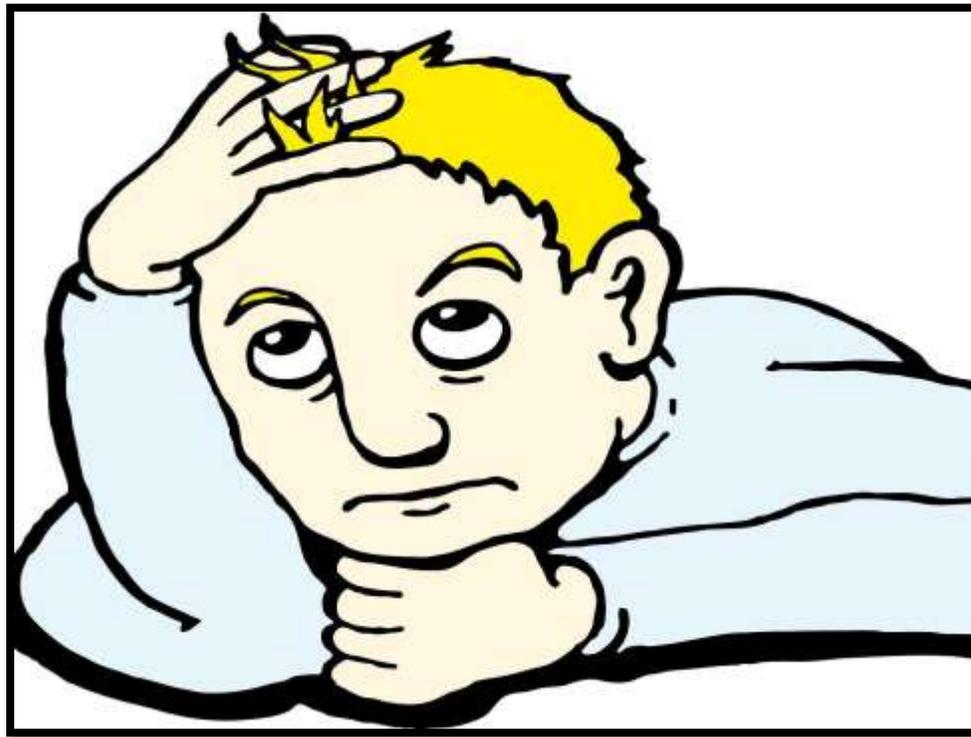
# Методы регуляции предстартового состояния

3. Метод избирательной позитивной ретроспекции предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения — это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент. Результатом использования данного метода может быть состояние внутренней уверенности, основанное на активизации своих прошлых успехов.

4. Метод «Опыт» прямо противоположен предыдущему. Используя его, человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные, и характерные для себя причины неудач (неумение слушать партнера, плохая предварительная подготовка к переговорам; для женщин этой ошибкой может быть вера в свою «внешнюю привлекательность» и т.д.).

5. Метод предельного мысленного усиления возможной неудачи основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Иногда людям помогает, когда они просто спрашивают себя: «Что может случиться самое худшее в этой ситуации? Что я тогда смогу сделать?»

# Профессиональные стрессы



# Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса. «Витаминная теория» Ворра

существует связь между девятью признаками окружающей среды и психологическим благополучием (здоровьем) работника.

**К признакам окружающей среды** Ворр относит [цит. по: Брайт, Джонс, 2003] следующие:

- 1) возможность лично контролировать действия или события, возможность принимать решения;
- 2) возможность использовать имеющиеся у работника навыки и приобретать новые;
- 3) требования, предъявляемые к работнику;
- 4) возможность делать выбор в рабочей обстановке;
- 5) ясность обстановки (обратная связь, которую работник получает в ответ на свои действия; степень предсказуемости действий других людей и обстоятельств; ролевая определенность);
- 6) возможность межличностных контактов (социальная поддержка, помощь в достижении многих рабочих целей);
- 7) наличие денег, уровень материального стимулирования работника;
- 8) безопасность труда и условия труда;
- 9) положение работника в социальной группе. Высокий психологический статус обеспечивает работнику уважение со стороны коллег, что позитивно влияет на психическое здоровье.

# Модель Р. Карасека, основанная на требованиях, предъявляемых работой, и контроле над ней

требования, предъявляемые работой  
(объем работы, скорость, с которой работа должна  
быть выполнена, требования к работнику)

контроль над рабочей ситуацией

Максимально высокое физическое и психологическое напряжение возникает при сочетании **высоких требований** со стороны рабочей ситуации и **низкого уровня контроля** над ней. Высокий уровень контроля над рабочей ситуацией так же плох, как и низкий.

## **При оценке профессионального стресса следует учитывать два аспекта**

- 1. Давление стресса может быть невелико, однако в силу индивидуальных особенностей работника (акцентуации характера, некоторые соматические заболевания, например диабет или алкоголизм, неумение справляться со своими эмоциями) его реакции могут быть чрезмерно эмоциональными. Стресс на работе также может стать той последней каплей, которая переполнит чашу терпения работника, испытывающего стрессы в других областях жизни.
- 2. Давление стресса может быть очень велико, но работник не хочет признаться в этом даже себе самому, чтобы не развеять миф о своей «непотопляемости».

## **С. Карвер и М. Шеир выделяют следующие стратегии совладания со стрессом**

- **активное преодоление** — активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации;
- **планирование** — обдумывание плана и стратегии поведения;
- **подавление конкурирующих видов активности** — избегание отвлечения на другие виды деятельности, с тем чтобы более сконцентрироваться на разрешении стрессовой ситуации;
- **сдерживание совладания** — избегание поспешных действий, ожидание момента более благополучного, с точки зрения личности, для принятия каких-либо активных действий;
- **поиск социальной поддержки в инструментальных целях** — стремление получить нужную информацию или совет;
- **поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам** — стремление найти людей, которые бы могли выслушать, посочувствовать, оказать моральную поддержку;
- **сконцентрированность на эмоциях и ее высвобождении** — стремление выразить негативные чувства, связанные с переживанием стрессовой ситуации;

## Стратегии совладания со стрессом (продолжение)

- **поведенческое «отключение»** — регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором;
- **ментальное «отключение»** — мечты, фантазии, грезы, сон, которые используются для отвлечения от мыслей, связанных со стрессовой ситуацией;
- **позитивные реинтерпретации** — стремление найти какие-либо позитивные моменты в стрессовой ситуации;
- **отрицание** — отказ верить в существование стрессора;
- **принятие** — принятие реальности стрессора;
- **обращение к религии** — поиск утешения в Боге и религии;
- **употребление алкоголя/наркотиков** как способ забыть о проблеме и временно улучшить свое самочувствие;
- **юмор** — стремление найти что-то смешное, комическое в стрессовой ситуации.

# Типология стрессоустойчивости

Стрессонеустойчивые люди.

Стрессотренируемые люди.

Стрессотормозные люди

Стрессоустойчивые люди.

# Основа стрессоустойчивости

- Умение прогнозировать.
- Способность к одновременному выполнению нескольких задач.
- Опыт в переживании стресса.
- Мотивация к преодолению стресса.
- Уверенность в себе.
- Тип темперамента.

# Ресурсы стрессоустойчивости личности

## Внутренние ресурсы

### Личностные

Активная мотивация преодоления стресса.

Интернальный локус контроля.

Уверенность в себе.

Позитивное и рациональное мышление.

Эмоционально-волевые качества.

Эмоциональный интеллект.

Знания.

Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций.

## Внешние ресурсы

### Социальная поддержка

Институты социальной поддержки.

Государство.

Организация/компания.

Семья, друзья.

(Виды социальной поддержки: материальная, эмоциональная, информационная.)

### Материальные ресурсы

Достаточный уровень материального дохода.

# Развитие стрессоустойчивости

1. Релаксация.
2. Дыхание.
3. Физические нагрузки.
4. Физиотерапия
5. Психотерапия
6. Фармакология

# Шаги к стрессоустойчивости

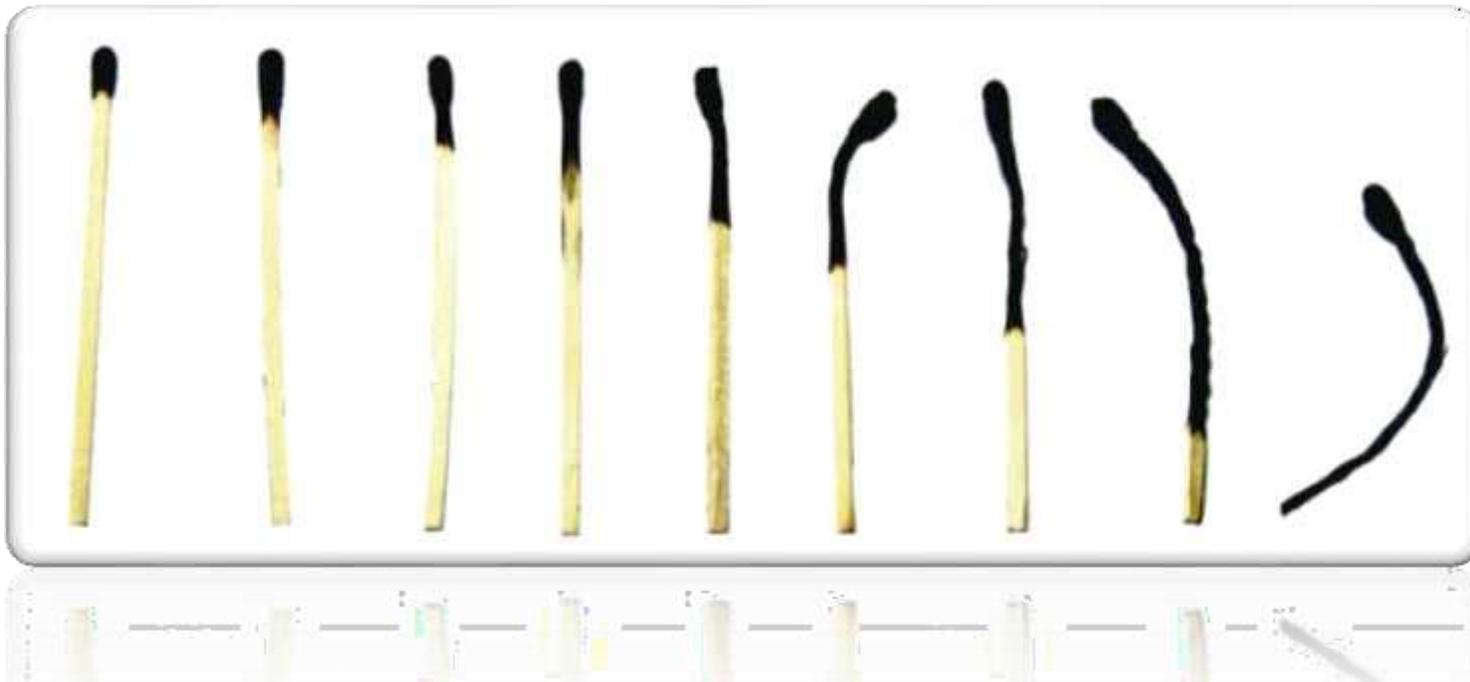
- Старайтесь полноценно спать и высыпаться.
- Придерживайтесь правил [правильного питания](#).
- Помните о том, что нужно отдыхать.
- Найдите хобби.
- Перестаньте накапливать внутри себя негатив и переживания.
- Не концентрируйтесь на проблемах.
- [Учитесь планировать](#) и распределять нагрузку.
- Поплачьте, если в этом есть необходимость.
- Переориентируйтесь на позитив.
- Ведите дневник
- Не осуждайте окружающих.
- Проанализируйте себя.
- Обращайтесь за помощью
- Проходите тестирования.

# **Часть 3. Синдром эмоционального выгорания, как его избежать?**

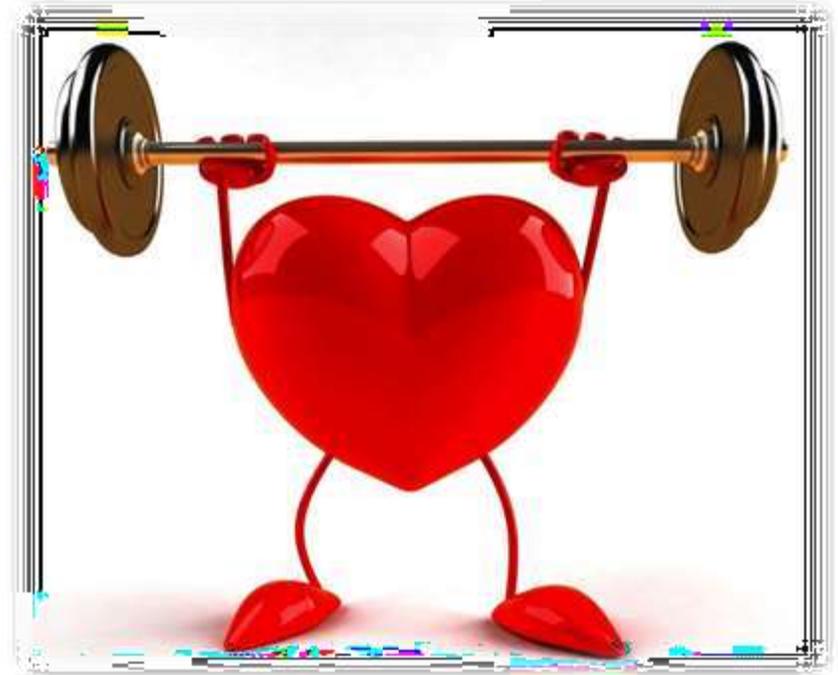
**Караваева Н.Р.**

# Вопросы для обсуждения:

1. Проблема профессионального выгорания специалистов "помогающих профессий".
2. Факторы и симптомы СЭВ.
3. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? Эффективные способы профилактики СЭВ.



**Здоровье – это не отсутствие болезней как таковой или физических недостатков а, состояние полного физического, психического и социального благополучия.**



**Психическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет человеку реализовать свои способности, противостоять стрессу, плодотворно работать, вносить вклад в сообщество.  
(Всемирная организация здравоохранения)**



# Основные характеристики психического здоровья человека

- Умение проявлять чувства, соотносить слова с действиями;
- Способность выражать своё мнение, учитывать собственные желания, потребности и действовать при этом в соответствии с социальными нормами;
- Принятие ответственности за свои поступки;
- Адекватное восприятие как комплиментов, так и критики в свой адрес;
- Умение принимать свои достоинства и недостатки;
- Способность управлять поведением и эмоциональными реакциями в зависимости от социальных обстоятельств и ситуаций, в соответствии с нормами и законами;
- Способность реализовывать намеченные планы.

# Биопсихосоциальная модель

## Факторы риска возникновения психического расстройства

### Биологические

Генетическая  
предрасположенность,  
инфекционные заболевания,  
употребление психоактивных  
веществ (алкоголь, табак,  
наркотики)

### Психологические

Неблагоприятные события в  
жизни, неблагоприятная  
семейная обстановка,  
постоянное давление со  
стороны окружающих и т.д.

### Социальные

Снижение социального статуса,  
отчуждение от общества по  
каким-то причинам, массовые  
бедствия и т.д.

## **«Выгорание, как стресс общения»**

**Основная причина стресса общения психическое, эмоциональное переутомление. Любой разговор — это достаточно заметная потеря энергии.**

***Т.И.Ронгинская:***

***"Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»***

# История вопроса

- Это заболевание было открыто в начале 50-х годов XX века;
- **1974 год:** американский психиатр Герберт Фрейденберг определил это состояние как синдром «эмоционального выгорания»;
- До начала 80-х написано более 1000 статей по данной проблематике
- **1981 год:** американский психолог К.Маслач выделила три аспекта в симптоматике синдрома и разработала научный подход к изучению проблемы;
- **1983 год:** **Е. Махер** обобщила перечень симптомов синдрома «эмоционального выгорания»

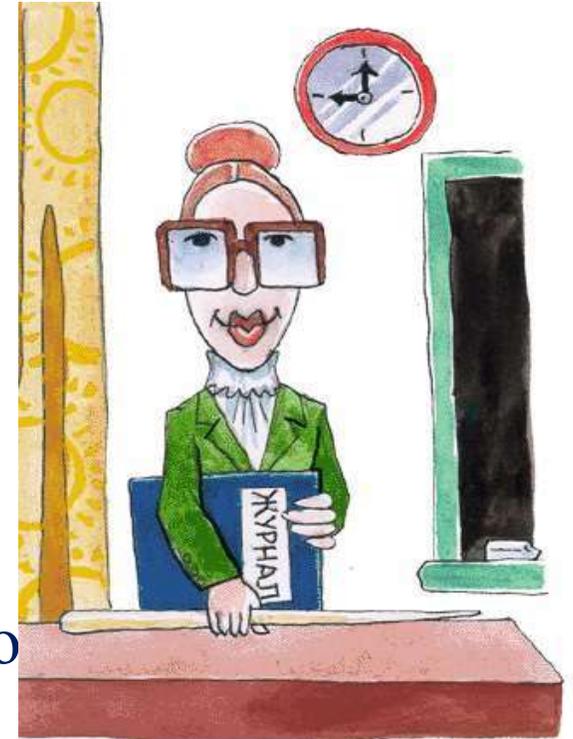
# Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) / профессиональное сгорание–

состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

**СИНДРОМ** – (позаимствован из медицины) – совокупность симптомов (особенностей, явлений или характеристик), свидетельствующей о той или иной патологии.

**Эмоциональное выгорание** – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие.

( В.В.Бойко)



# ГРУППЫ РИСКА

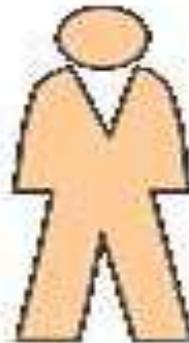
1.	<p>Сотрудники, которые по роду деятельности вынуждены длительное время общаться с множеством различных людей (знакомых и незнакомых), а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ руководители;</li><li>✓ учителя и преподаватели ВУЗов;</li><li>✓ врачи и медсестры;</li><li>✓ психологи и психотерапевты;</li><li>✓ администраторы и чиновники всех уровней;</li><li>✓ менеджеры, продавцы, официанты</li><li>✓ коучи, тьюторы</li></ul>
2.	<p><b>Специалисты, чьи индивидуально - психологические особенности не согласуются с необходимостью постоянно взаимодействовать с людьми. Особенно быстро выгорают застенчивые "интроверты".</b></p>
3.	<p><b>Люди, испытывающие постоянные межличностные и внутриличностные конфликты, связанные с работой.</b></p>
4.	<p><b>Женщины, которые:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ переживают внутреннее противоречие между работой и семьей</li><li>✓ работают в условиях жестко конкуренции с мужчинами (профпригодность)</li></ul>
5.	<p><b>Профессионалы, работающие в условиях нестабильности ( угроза сокращений, позиция фрилайнера, представители публичных профессий (политики, артисты)</b></p>
6.	<p><b>Профессионалы(спасатели, психологи, соцработники), оказывающим помощь жертвам ЧС и людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию.</b></p>

# К чему приводит эмоциональное выгорание специалиста?

Психо-эмоциональное истощение  
не должно достигать критических  
значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных  
достижений



Ослабление защиты  
организма



Проверя трудоспособности !

# Изменение в мышлении выгоряющего

- Неспособность концентрировать внимание
- Ригидное мышление, сопротивляющееся изменениям
- Усиление подозрительности и недоверчивости
- Циничное, порицающее отношение к клиентам
- Озабоченность собственными потребностями, личным выживанием

# Изменение в чувствах «выгорающего»

- Саркастический юмор
- Чувство неудачи, вины, самообвинения
- Гнев, чувство обиды и горечи
- Повышенная раздражительность, проявляемая на работе и дома
- Ощущение, как будто к нему постоянно придираются
- Чувство обескураженности и равнодушия, бессилие

## **Изменение в состоянии здоровья у «выгоряющего»**

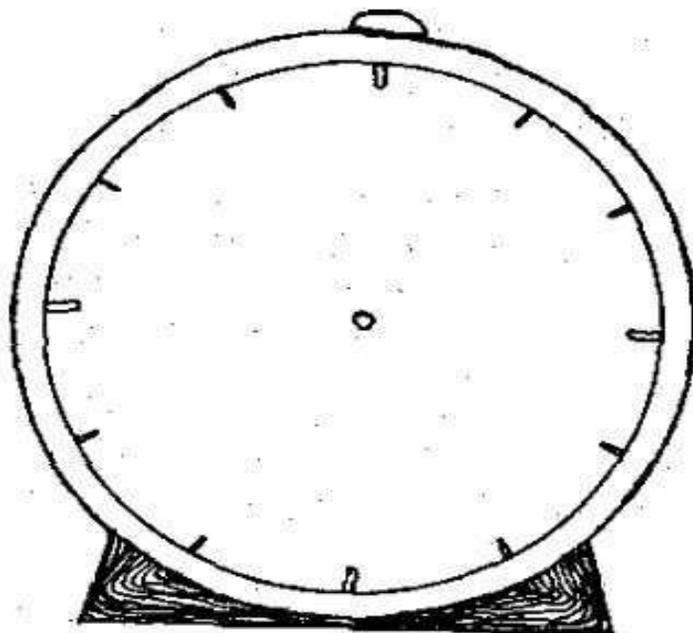
- **Нарушенный сон**
- **Частые, длительно текущие незначительные недуги**
- **Повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям**
- **Утомляемость/усталость и истощение на протяжении целого дня**
- **Ускорение нарушений психического и физического здоровья.**
- **Повышенный риск травматизма**

## **Изменение в поведении или как другие могут заметить симптомы «выгорающего» в его поведении**

- Сотрудник часто смотрит на часы.
- Усиливается сопротивление выходу на работу.
- Часто опаздывает.
- Утрачивает творческие подходы к решению проблем.
- Сами достижения в профессии становятся меньше.
- Сотрудник все чаще уединяется и избегает коллег.
- Присваивает собственность учреждения.
- Увеличивает употребление меняющих настроение психически-активных веществ.
- Утрачивает способность удовлетворять свои потребности в развлечениях и восстановлении здоровья.
- Становится все более подвержен несчастным случаям.

## ЧАСЫ

*Ваша жизненная энергия*



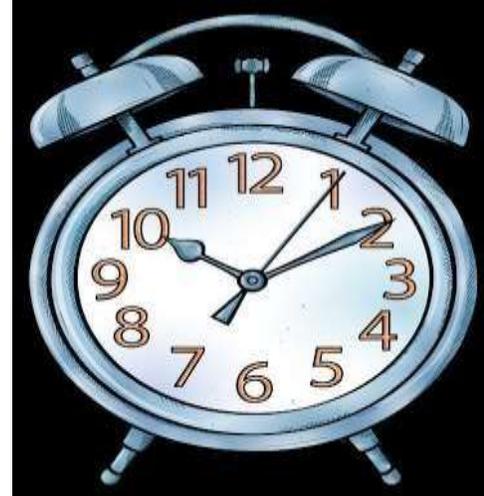
На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

кн. Королева З. «Говорящий рисунок: 100 графических тестов»

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/11/psikhodiagnostika-zlata-koroleva-govoryashchiy>



- Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисовали **СТРЕЛКИ ЧАСОВ**, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы поставили **ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого. Если в первую очередь вы **ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ**, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.
- Остановимся подробнее на **СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА**. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если **СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ**, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодрости. Если же **СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ**, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах **ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО**, это говорит о крайнем упадке сил.
- Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.
- Если вы **ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
- Если вы **ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ**, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
- Если вы **РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА**, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали **ФОН**, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
- Если вы уделили особое внимание **ПОДСТАВКЕ**, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.



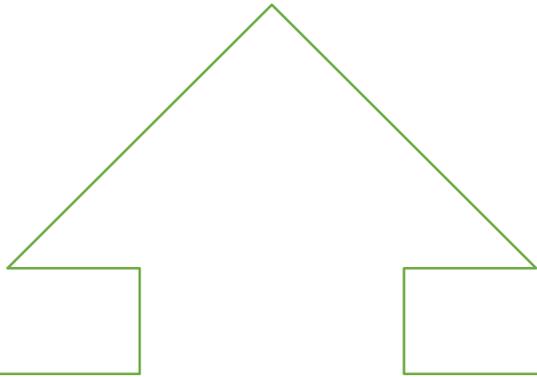
# Критерии психического здоровья специалиста - наставника

- **принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;**
- **принятие коллег и наставляемых, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;**
- **хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;**
- **стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.**

***Психическое здоровье** - совокупность профессиональных характеристик личности специалиста, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.*

# Факторы, приводящие к нарушениям психического здоровья

## внешние факторы



- **интенсивное общение;**
- **нечеткая организация и планирование труда;**
- **режим постоянного внешнего и внутреннего контроля;**
- **конфликтность в системе «руководитель-подчиненный» и «коллега-коллега»;**
- **психологически сложный контингент лиц в общении.**

- **склонность к сдержанности эмоций;**
- **интенсивное восприятие и переживание обстоятельств проф. деятельности;**
- **слабая мотивационная отдача в проф. деятельности;**
- **нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста.**



## внутренние факторы

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫГОРАЮЩИХ И УСТОЙЧИВЫХ К ВЫГОРАНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

Характеристики	Выгорающие	Устойчивые к выгоранию
<b>Отношение к жизни</b>	Пессимизм, страх будущего, ожидание неприятностей	Оптимизм, принятие жизни во всех её проявлениях
<b>Отношение к работе</b>	Восприятие работы или как способа самоутверждения или вынужденности. Важен престиж и поощрения руководства.	Любовь к своей работе, умение постоянно вносить в неё элементы новизны. Отсутствие стремления у высокому статусу и почестям
<b>Способность к самостоянию (опора на себя)</b>	Недостаток самостояния, преобладание т.н. «внешнего локуса контроля» (от меня ничего не зависит)	Развитая способность к самостоянию: высокий уровень субъективного контроля, т.н. «внутренний локус контроля»
<b>Вера в себя</b>	Неуверенность в себе и своём профессионализме; тревожность; ранимость к реакциям коллег и наставляемых.	Уверенность в себе и своём профессионализме даёт ощущение «спокойной силы».

## **Фаза напряжения**

Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования СПВ. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, «загнанность в клетку» (возникает не всегда, характеризуется чувством безысходности), тревога и депрессия.

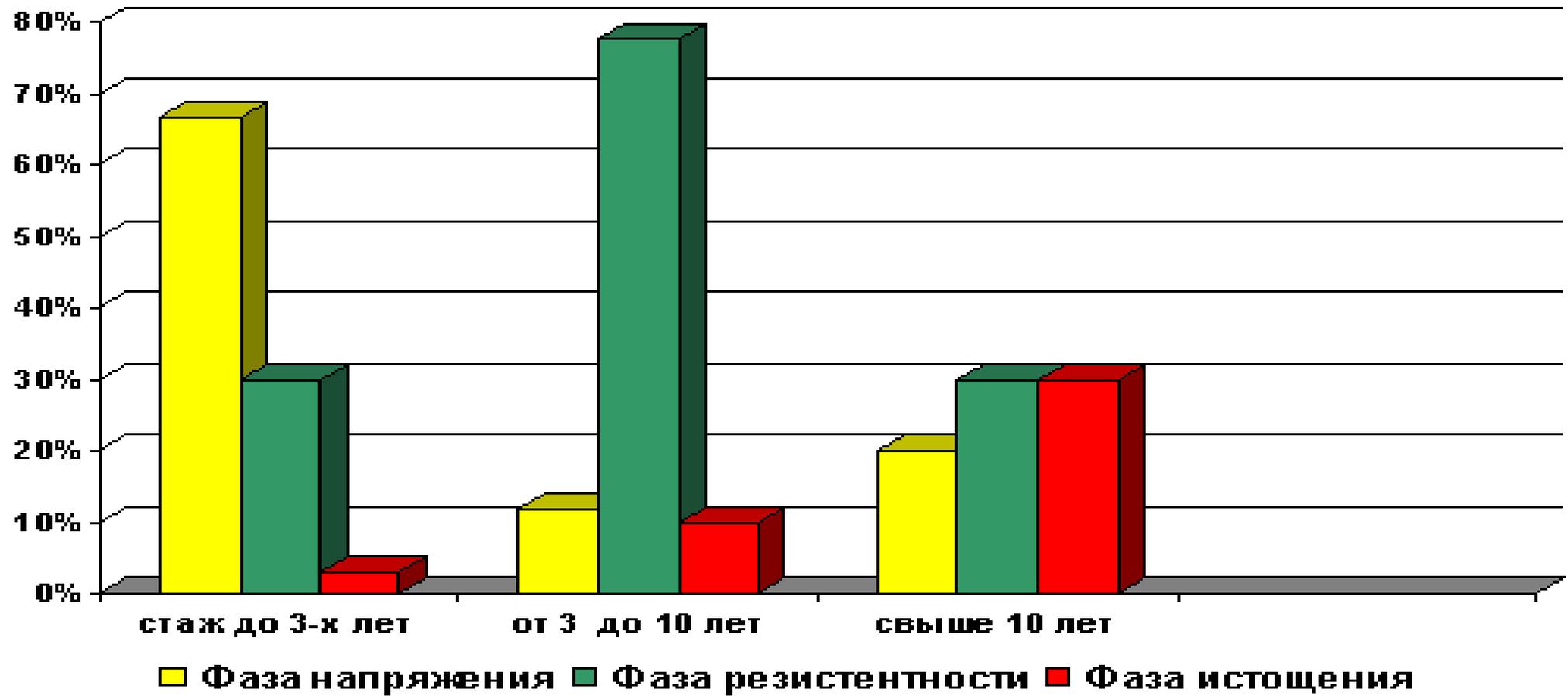
# Фаза резистентности (сопротивления)

При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

## **Фаза истощения**

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления.

# Фазы эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы специалиста



# Способы разрешения проблем



# СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**КОGNИТИВНЫЕ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ**

# Физиологические симптомы

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.



# Психологические симптомы:

- **безразличие, скука, пассивность (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);**
- **повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;**
- **частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);**
- **постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);**
- **чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»)**
- **общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)**



# Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Специалист постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- невыполнение приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности

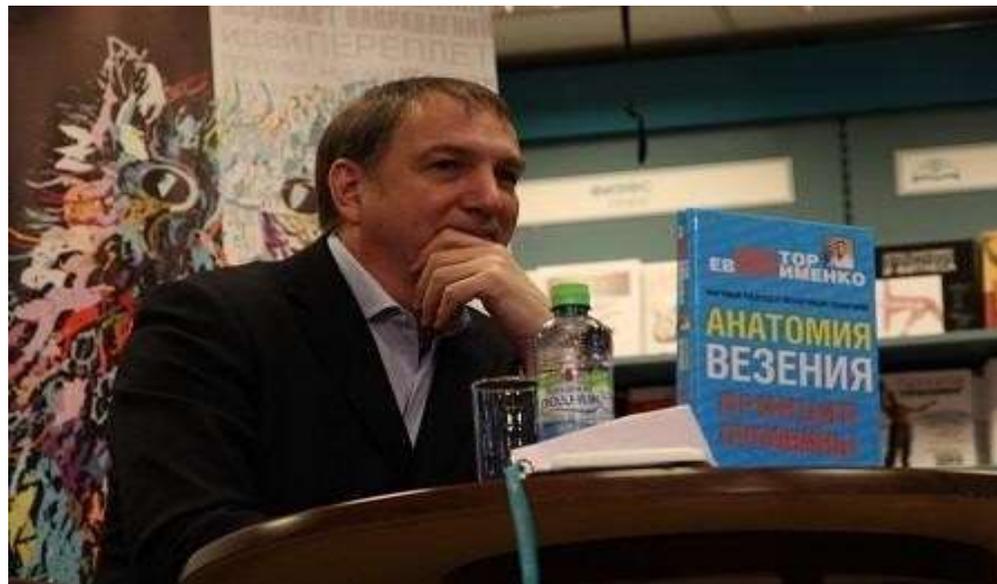


# На личностном уровне:

- снижение интеллектуальных возможностей;
- общая негативная установка на жизненные перспективы, ощущение бессмысленности происходящих событий;
- депрессия, потеря вкуса к жизни;
- **выгорание и неудовлетворенность работой оказывают влияние на семейные отношения - возрастает количество семейных конфликтов;**
- потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счет семьи и друзей.



**"Преступление против общества карается тюрьмой, преступление против самого себя карается болезнью"**



**Павел Палей,  
врач- ревматолог, психофизиолог**

**СЭВ** присвоен диагностический статус МКБ-10:  
**Z73** - проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью.

# МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Саморегуляция,  
релаксация,  
аутотренинг



## ФИЗИЧЕСКИЕ

Массаж,  
прогулки, бег, танцы,  
велосипед, работа в  
саду, на дачном  
участке, йога и т.д.



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

Водные  
процедуры,  
баня,



## БИОХИМИЧЕСКИЕ

Фармакотерапия,  
фитотерапия



# Методы саморегуляции

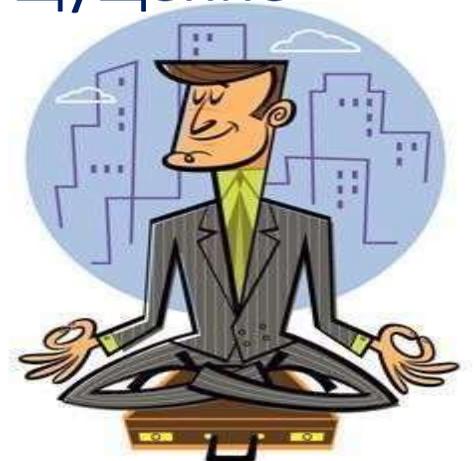
- **Саморегуляция** - управление психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



# Релаксация

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц

- 1.Упр. «Лифт».** Представьте, что вы входите в лифт. Нажмите кнопку для спуска вниз. По мере прохождения каждого этажа вы все больше и больше расслабляетесь. Когда вы расслабитесь, выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.
- 2.** Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.
- 3.** Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущение утомления в мышцах кисти.



# Визуализация ресурсного состояния

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя **какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.**

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, человек может состояние в трудные минуты.

**Важно: запоминать по 3 каналам восприятия.**



# Музыка является одним из компонентов улучшения настроения

- при переутомлении и нервном истощении «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- при угнетенном меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта
- при выраженной раздражимости, гневе — «Сентементальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- расслабляющее действие— “Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие— “Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.
- воздействие звуков живой природы

# Психологические зарядки

- Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
- Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
- Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

«Формирование коллектива. Психологическое сопровождение» М. А. Аралова



# Антистрессовое дыхание

**В любой стрессовой ситуации сконцентрируйтесь на дыхании:**

1. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте **ВЫДОХ КАК МОЖНО МЕДЛЕННЕЕ**.

2. Постарайтесь представить себе, что с каждым ВДОХОМ, ВЫ наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым ВЫДОХОМ, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

**Упр. "Пушинка":** представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

# Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

*Я хороший – Ты хороший  
(конструктивная)*

- **Позиция лидера и победителя:**
- педагог убежден в ценности своей личности. Подобное отношение распространяется и на других людей. Человек живет в гармонии с внешним миром

*Я хороший – Ты плохой  
(оборонительная)*

- **Позиция превосходства:**
- педагог готов обороняться и защищаться, а часто— нападать

*Я плохой – Ты хороший  
(депрессивная)*

- **Позиция жертвы:**
- человек смотрит на мир снизу вверх, не уверен в себе, винит во всем только себя

*Я плохой – Ты плохой  
(позиция безнадежности)*

- **Позиция безнадежности:**
- низкая оценка себя и других, человек отвергает людей и мир вокруг, чувствует себя отверженным, подавленным

# НА РАБОТЕ

- Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т.д.), выбрасываете безжалостно;
- Время от времени вытягивайте ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину;
- После окончания работы дайте себе пару минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами;
- Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.
- В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Важно: дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу, например, вспомнить пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки. **ГЛАВНОЕ**, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
- **Помните: работа – всего лишь часть жизни!**



# ДОМА

- Сходите в кино на ваш любимый фильм
- Сделайте себе какой-нибудь подарок
- Побывайте у парикмахера
- Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте
- Не ходите в магазины в часы пик
- Купите сами себе букетик цветов
- Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь их близких
- Разнообразие любимых занятий делится на три группы:  
**делаю, собираю, забочусь**. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.



# Рефрейминг

Суть его заключается в том, что во всем есть свои положительные моменты, нужно только уметь их увидеть и воспользоваться ими.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, проводить рефрейминг:

*постарайтесь найти три позитивных последствия, которые можно извлечь из данной неприятности.*



Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила.  
Проведите рефрейминг (используем слово «зато»).

# Не копите отрицательные ЭМОЦИИ

## Позвольте себе проявлять эмоции

Полезно просто выговориться. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

**Задание:**

Напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.



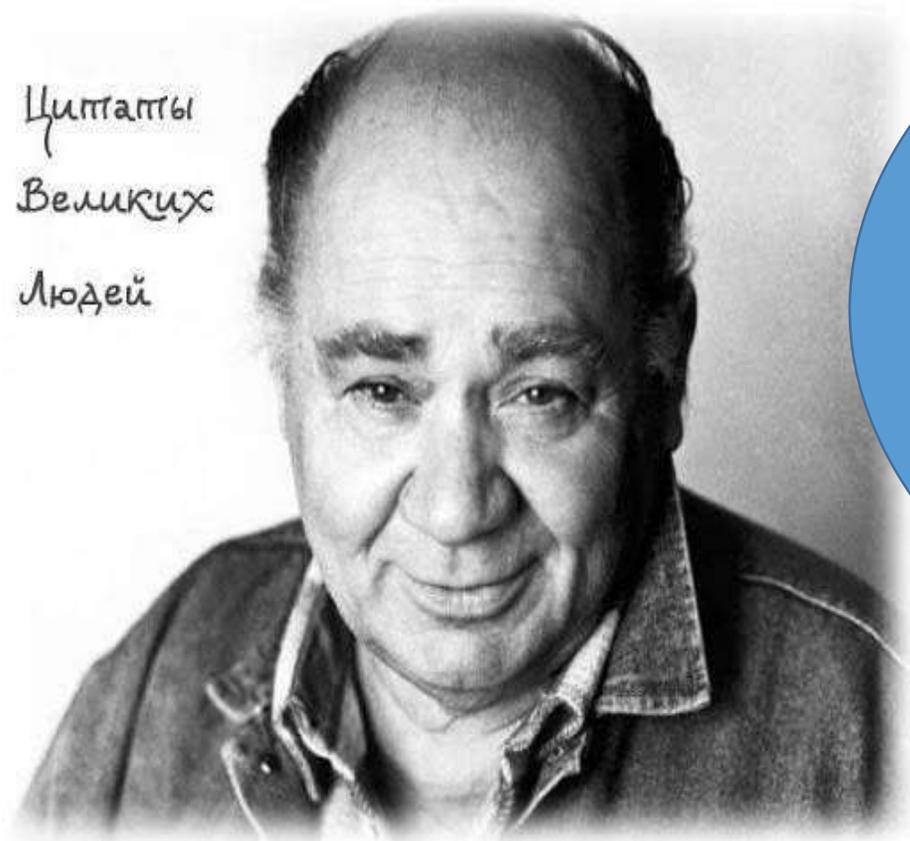
# Ответьте на вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?
- Составьте перечень своих личных способов и постоянно пользуйтесь ими!



- Каждому человеку важно построить именно свою индивидуальную программу профессионального самосохранения!!!
- Необходимо стимулировать развитие личностных ресурсов, способных, подобно иммунитету, противостоять факторам, вызывающим СЭВ!

Цитаты  
Великих  
Людей



**Е.П.Леонов**

Счастье - это когда на  
работу идёшь с  
удовольствием, а  
домой возвращаешься  
с радостью...

# Что делать, чтобы не «сгореть»?

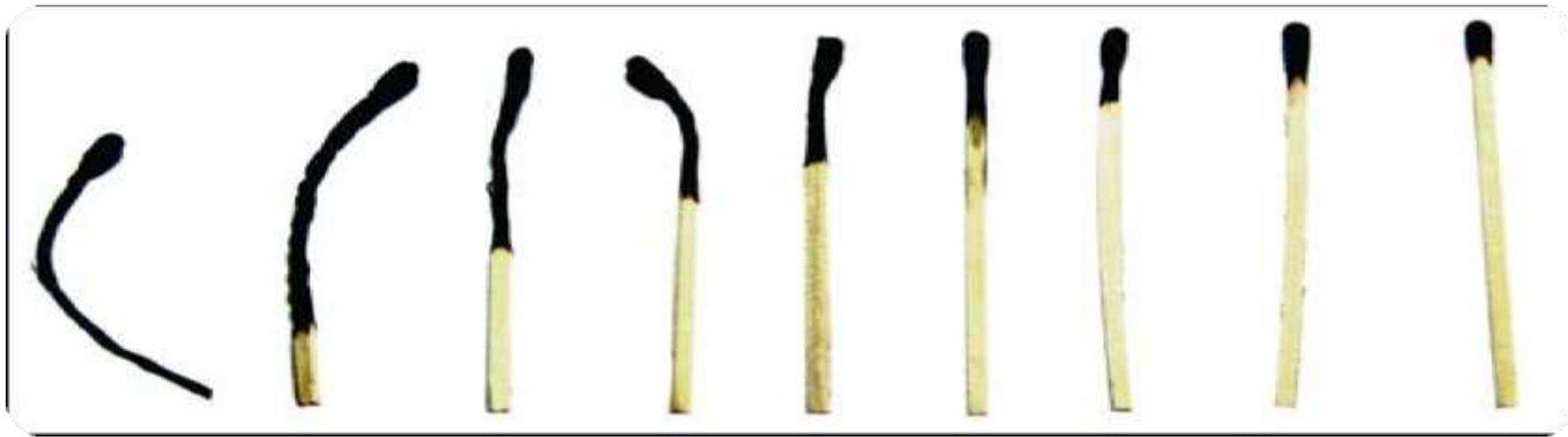
- Будьте внимательны к себе. Отмечайте, что вызывает дискомфорт и быструю усталость, а что помогает восстановиться.
- Определяйте краткосрочные цели и стремитесь к ним.
- Хватит искать в работе счастье или утешение. Работа - не убежище, наслаждайтесь самим ее процессом.
- Больше посвящайте времени себе. Вы имеете право и на частную жизнь!
- Если коллега слезно просит сделать за него работу, подумайте, может быть, он все же справится сам?
- Избегайте ненужной конкуренции, ведь иногда участие важнее победы.
- Воспринимайте внешние факторы, на которые вы не можете повлиять, как погоду. На дождь раздражаться глупо.
- Многие проблемы усугубляются из-за того, что современный человек слишком много живет в «голове», заикливается на мысленном процессе. Йога, танцы или массаж – прекрасный способ «переселиться» обратно в тело и не дать себе засохнуть.

# Что необходимо сделать на работе?

- Обустройство рабочего места, создание максимально возможных комфортных условий.
- Регулярное повышение квалификации, обучение.
- Обсуждение трудных рабочих ситуаций с коллегами.
- Соблюдение режима труда, отдыха и питания.
- Определение целей и возможностей дальнейшего карьерного роста.
- Поиск в рутинной работе положительных моментов.
- Отдых соразмерно нагрузкам.
- Отпуск

# Что можно сделать после работы?

- Художественная литература (в том числе философская).
- Фильмы, спектакли.
- Различные виды искусства.
- Просмотр юмористических передач.
- Любимый фильм.
- Кулинарные изыски.
- Танцы, йога, шейпинг.
- Правильное питание.
- Различные виды спорта, прогулки.



**Работа — это только часть жизни.**

# Литература:

1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание, М.1995
2. Введение в педагогическую деятельность. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С.Роботова, Т.В.Леонтьева, И.Г.Шапошникова и др. -- М.: Издательский центр «Академия», 2000.-208с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- СПб., 2005.
4. Выготский Л.С. Проблемы психологии., М. 1979
5. Гринберг Дж. Управление стрессом.7- е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496с.
6. Королева З. "Говорящий рисунок: 100 графических тестов", Екатеринбург - 2005 г
7. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., 1993.



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Здоровья,  
профессионального и  
творческого  
долголетия !!!**