

Стресс и как с ним бороться?

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его саморегуляцию, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В жизни каждого человека случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние. В сущности состояние тревоги помогает человеку справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда тревоги и страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать так называемые тревожные расстройства.

Фазы и симптомы стресса

Во-первых, *нервное напряжение*, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные ситуации с детьми, коллегами, родителями. Все это сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии.

Во-вторых, *сопротивление*, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентаций, расширения сферы экономии эмоций, выборочного выполнения профессиональных функций.

В-третьих, *истощение*, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

В этой фазе формируются следующие симптомы: эмоционального дефицита, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических нарушений.

Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.

Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом» (по А.И. Ташевой)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до того?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ног ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они вам знать о себе, когда вы расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья

Профилактика стресса

Большая роль в борьбе со стрессами и их следствием - синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому человеку. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Трудное дело разбить на части и начать действовать. Если не знаете, с чего начать, начните с главного. Если не знаете, что главное, начните с того, что понятно.

2. *Использование тайм-аутов.* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок! Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным (вязание, шитье, игры с детьми успокаивают, снижают напряжение, а просмотр телевизора, чтение газет учащает сердцебиение). Насыщенное общение нужно компенсировать часами одиночества. Баня, сауна, покупка чего-либо лечат психику. Водные процедуры (контрастная вода утром – возбуждает, мобилизует, а теплая вечером – успокаивает).

3. *Профессиональное развитие и самосовершенствование.* Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

4. *Избегание ненужной конкуренции.* В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

5. *Эмоциональное общение.* Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы. Проговаривание своих проблем больше подходит экстравертам, интроверты могут написать свои переживания на бумагу.

6. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление син-

дрома эмоционального сгорания. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

7. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя „сбрасывать” напряжение, снижать внутренние „зажимы”, расслабляться. В течение нескольких минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя в ходе своей работы и после нее специальные психотехнические упражнения, может прибегнуть к методам „психологического душа”, очищающего его психику и способствующего быстрому и эффективному отдыху.

Например: психотехнические упражнения для „психологического душа”

- *Определение реальных целей* помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.
- *Положительная внутренняя речь, игры-формулы* с текстом самовнушения (“Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего ее боюсь” – уверенность в себе, «На протяжении рабочего дня я сохраняю абсолютное спокойствие. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь» - уменьшение напряжения в процессе работы).
- *Противострессовое (успокаивающее) дыхание* для успокоения, снятия напряжения как мышечного, так и психического:
 - Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
 - Медленно дыша, постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.
 - Дышите через нос, с каждым выдохом повторяя какое-либо слово или простое предложение. Например, просто слово «раз», или любимое слово. Продолжайте 10-20 минут. Не думайте о том, наступит ли расслабление. Игнорируйте тревожные мысли и продолжайте повторять свое «заклинание».
 - Можно просто считать свои вдохи и выдохи. Не позволяйте себе думать, просто считайте.
- *Расширение зрительного восприятия* (вам что-то говорят, а вы внимательно, детально должны рассмотреть стрессора).
- *Устранение внутренних зажимов:* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.
- *Отсрочка реакции на негатив* (об этом я подумаю завтра).
- *Зрительные образы* (утром, идя на работу, мысленно накиньте на себя белое покрывало, когда будет трудно – представьте себя в нем).