

Причины возникновения стрессов.

- Влияние окружающей среды (шум, холод, жара)
- Нагрузки
 - a. Физические
 - b. Физиологические (болезнь, травма)
 - c. Информационные
 - d. Эмоциональные
 - e. Рабочие (перемены)
- Монотония
- Повседневные раздражители (общественный транспорт, ремонт, конфликты бытовые)
- Отсутствие привычных социальных связей (переезд, переход в другую школу)
- Тяжелые жизненные ситуации
- Переломные этапы жизни, личностные кризисы
 - Воспоминания, прогнозы, идеи
 - Отсутствие личной идентичности, кризисы соответствия («Я» – реальное – «Я» идеальное).
- Неудовлетворение материальных потребностей.
- Ситуации неопределенной или конкретной угрозы.
- Противоречия между несовместимыми мыслями.
- Цейтнот.

Проявления.

- Рост тревоги, уменьшение контроля над эмоциями
- Понижение внимания
- Плохой сон, аппетит
- Вялость, апатия, пессимизм
- Лабильность настроения, слезливость
- Снижение работоспособности или мотивации учебной деятельности.

Стрессогенные установки.

1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света)
3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг)
4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
5. Установка дихотомического мышления (или – или).
6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все)
7. Установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду)
8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: они думают)
9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный)
10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживоинеобходимости – цените доверие подростка к вам).

Способы эффективного управления стрессом.

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
2. **Старайтесь быть «позитивны»:** Дайте себе установку: «как хорошо я могу справиться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».
3. **Используйте навыки аутотренинга:** можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».
4. **Увеличьте «обратную связь» с телом** и попытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.
5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете.** Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.
6. **Учитесь ставить реальные цели.**

7. **Попробуйте «использовать» стресс:** если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.

8. **Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом:** бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса

9. **Всегда хорошо высыпайтесь.** Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу

10. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

11. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

12. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или изменяя картинку на более позитивную.

13. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

14. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.

15. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

Больше гуляйте на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Выгорание – психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в интенсивно и тесном общении в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи (врачи, педагоги, психологи, юристы и т.д.).

Синдром выгорания – поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам. (Фройденберг, 1974г.).

Стадии выгорания (по В.В. Бойко)

"НАПРЯЖЕНИЕ"

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворенность собой.
3. Ощущение «загнанности в клетку».
4. Тревога и депрессия.

"РЕЗИСТЕНЦИЯ"

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
2. Эмоционально-нравственная дезориентация.
3. Расширение сферы экономии эмоций.
4. Редукция профессиональных обязанностей.

"ИСТОЩЕНИЕ"

1. Эмоциональный дефицит
2. Эмоциональная отстраненность.
3. Личностная отстраненность (деперсонализация).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Управление образования Мэрия г. Ярославля
**Муниципальное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Профилактика профессионального выгорания педагогов

*Способы самостоятельного
управления стрессом.*

*Официальный сайт
<http://gc-pmss.ru>*

*Группа «Vkontakte»
<http://vk.com/gcpmss>*

Адрес: ул. Б.Октябрьская, д. 122.
Телефоны: 21-71-93