



**ГБДОУ детский сад №1  
Выборгского района Санкт –Петербурга**

**Проблема профилактики и преодоления  
профессиональных стрессов**

**Подготовила: Бондарева М.А  
педагог-психолог**

**2017**

**Не секрет, что профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи.**

**Суэта, шум, всевозможные раздражители изнашивают нервы, лишают нормального сна, что вызывает профессиональный стресс педагогов. В подобных ситуациях трудно сохранять самообладание и не переносить это состояние на свою работу, чтобы оно никоим образом не отразилось на детях, которые чувствуют находящегося рядом взрослого, буквально «считывая» его.**

**Стресс** – общее напряжение организма, возникающее под воздействием  
чрезвычайного раздражителя (стрессора).

**Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания.**



# Признаки стресса

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);
- поведенческие (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ног или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.)

Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьёзным заболеваниям.

Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, мы можем помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьёзных симптомов и облегчить себе борьбу со стрессовым состоянием.



# Существует теория пяти уровней защиты от стресса

**Первый уровень защиты** – это центральная нервная система взрослого человека.

**Простой пример:** начальник вам что-то резкое сказал, но вы в хорошем ресурсном состоянии. И вы думаете: наверное, не с той ноги встал, ну и бог с ним. То есть на уровне центральной нервной системы сработало осознание, сработал эмоциональный интеллект.

**Второй уровень** – вегетативная нервная система.

Если я истощена, на уровне центральной нервной системы защита не работает: мне что ни скажи, я в слезы! Но я могу прийти домой, погулять с собакой, пожаловаться мужу, поиграть с детьми, лечь поспать, утром просыпаюсь – все отлично!

**Что происходит во сне?** Активируется вегетативная нервная система, включаются механизмы восстановления.

Если я утром проснулась и у меня все хорошо, значит, вегетативная нервная система со стрессом справилась. И это не обязательно сон: медитация, йога, массаж – любое действие, когда мы уходим в состояние расслабления.



**Но если утром я чувствую, что все по-прежнему плохо?**

**Тогда, скорее всего, стресс перешел на ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ, на уровень иммунной системы.**

**Например, человек начинает болеть. Вот он живет, живет, стиснув зубы, потом раз – и грипп. Или уехал в отпуск, и вдруг температура 38. Это значит, что стресс копится, но мы его не замечаем, а когда чуть-чуть расслабляемся, например, на отдыхе, иммунитет говорит: «Вот сейчас я начну бороться со стрессом!» Это тоже еще, в принципе, неплохо.**

**А вот два следующих уровня тяжелые. На функциональном уровне нарушается работа систем организма, возникают хронические заболевания.**

**Нейроученый Ричард Дэвидсон и его коллеги установили, что и астма, и некоторые воспалительные процессы – именно психосоматика.**

**А затем стресс переходит на КЛЕТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ. Есть версия, что рак тоже в какой-то мере стрессовая клеточная реакция.**



# Профессиональные стрессы

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

В любой работе бывают стрессовые ситуации.  
Вот наиболее распространённые из них:

- неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких – то дел, спешка;
  - конфликт с начальником или коллегами;
  - недостаточная квалификация;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- слишком высокая или слишком низкая ответственность;
  - скука и т.д.



# Как снять профессиональные стрессы

Ослабить преподавательский стресс можно, если:

- ✓ Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- ✓ Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
  - ✓ Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- ✓ Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- ✓ Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.



# Способы борьбы со стрессом

1. Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
2. Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
3. Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
4. Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
5. Лекарственные настои.
6. Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
7. Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
8. Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).



## Советы психолога

1. **Расходуйте свои энергетические резервы аккуратно. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции.**
2. **На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо.**
3. **Уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра. В выходные забудьте о работе**
4. **Соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали.**
5. **Регулярно меняйте обстановку.**
6. **Найдите себе увлечение (фитнес, танцы, языковые курсы и т. д.).**

