



# Учитель: стрессы и психическое

# здоровье





**Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы  
должны быть всегда.**



**Конфуций**



## Что такое здоровье?

**Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

# От чего зависит здоровье?

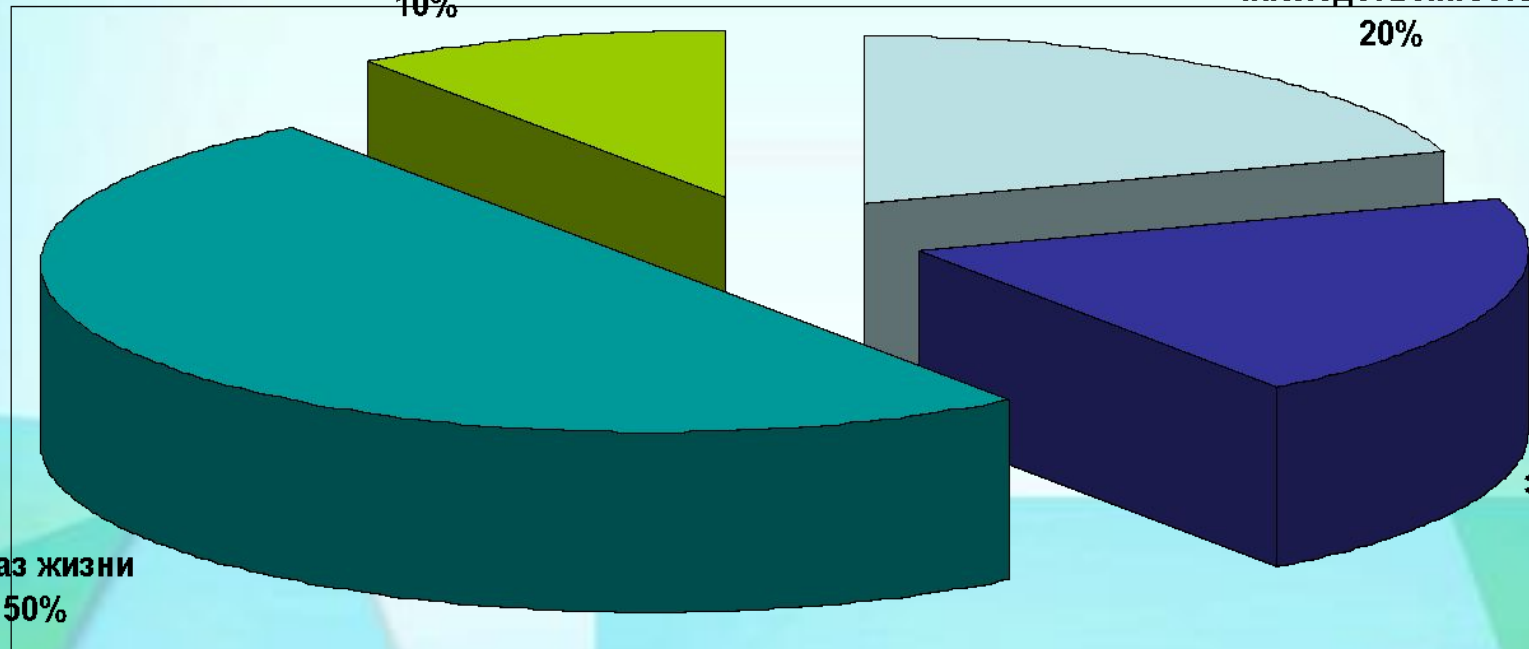


медицинская  
помощь  
10%

наследственность  
20%

образ жизни  
50%

экология  
20%



**Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.**

**Под профессиональным здоровьем принято понимать функциональное состояние организма по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.**



# **Данные современной статистики**

**ежегодно возрастают**

**заболевания нервной системы**

**сердечнососудистые заболевания**

**заболевания костно-мышечной системы**

**по показателям**

**84% педагогов имеют нарушения зрения**

**70% – нарушения опорно-двигательного аппарата**

# **Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:**

**после 10-ти лет работы более 35% педагогов  
после 15-ти лет стажа – 40 %  
после 20-ти лет – более 50 % педагогов**

**Постоянное перенапряжение приводит к ряду  
соматических заболеваний(язва желудка,  
сахарный диабет, ишемическая болезнь  
сердца, гипертония).**

## **К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:**

- миопия (близорукость)**
- ларингит**
- синдром хронической усталости**
- гиподинамия**
- остеохондроз**



## **Причинами заболеваний являются:**

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха**
- сниженная двигательная активность**
- эмоциональная перенапряженность**
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты**
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки**
- использование авторитарного стиля руководства**

# Данные современной статистики

даже у молодых учителей частыми являются

- болезни сердечнососудистой системы
- язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта
- нервные истощения
- неврозы

для учителей со стажем работы 15–20 лет  
характерны

- педагогические кризисы
- истощение
- профессиональное выгорание

# Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание

**"The effect of burnout"**

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

## Стадии профессионального выгорания

«Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие»

*/Кристина Маслач/*

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** (Маслач, 1982) — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности

*I стадия*

- *Приглушение эмоций*
- *Появление тревожности, неудовлетворенности*

*II стадия*

- *Возникают недоразумения с коллегами*
- *Вспышки раздражения*

*III стадия*

- *Опасное равнодушие ко всему и всем*
- *Глаза «теряют блеск», холод безразличия*



## Три аспекта профессионального выгорания

**Первый** — *снижение самооценки*. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второй** — *одиночество*. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

**Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация*. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышают симптомы профессионального выгорания



# психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- 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, потеря внутренних, телесных ощущений.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (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»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- 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);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

**Important**

**нужно и чего не нужно  
делать при выгорании.**

**НЕ скрывайте свои чувства, НО и не обременяйте ими коллег.**

**НЕ ожидайте, что тяжелое состояние уйдет само.**

**НЕ стесняйтесь попросить и принять помощь коллег.**

**ВЫДЕЛЯЙТЕ** достаточное время для сна, отдыха.

**ПРОЯВЛЯЙТЕ** желания прямо, ясно, честно.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ** сохранить нормальный порядок Вашей жизни.

**ПЕРЕСМОТРИТЕ** свои жизненные мифы, цели, ценности.

**ЗАЙМИТЕ** профессиональную позицию в работе.

## Психогигиена преподавателя иностранного языка

**Три взаимосвязанных аспекта педагогической деятельности, каждый из которых вносит свой вклад в профессиональную состоятельность преподавателя:**

- личностно-ценностный аспект
- собственно педагогический процесс
- общеукрепляющие и переключающие меры





## Рекомендации, которые помогут более оптимистично смотреть на свою профессиональную деятельность

- Не сетуйте на жизнь. Не жалуйтесь на судьбу. Вы её строите сами. Ни в коем случае не сидите и не переживайте. Делайте хоть что-нибудь.
- Пришли с работы домой очень уставшими – поваляйтесь на ковре, но не просто так, а перекатываясь на обычной пластиковой бутылке из-под минеральной воды или на мячике. Это великолепный массаж спины и позвоночника.
- Успевайте жить! К сожалению, часто мы успеваем лишь работать и выполнять многочисленные обязанности и, увы, забываем при этом жить. Непременно планируйте на каждую неделю какое-то дело, которое принесет вам радость.
- Всегда шутите со своими учениками. Просто шутите с ними. Закончив школу, наши ученики могут забыть грамматические правила и сложные формулы, но наше доброе, человеческое отношение они не забудут.
- Преподносите себя ученикам, родителям коллегам и школьной администрации. Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Плечи расправлены, походка уверенная и спокойная. Никакой суетливости и нервозности. При этом смотрим людям в глаза и улыбаемся.
- Всегда следите за выражением своего лица. Лучше, если оно будет доброжелательное и спокойное. Тушите в себе и в других конфликтные порывы. Старайтесь в общении с людьми идти на компромисс.



• Введите разумный баланс в свою жизнь: работа, отдых, семья, любимые дела. Не позволяйте перекосам в ту или иную сторону «перекосить» вашу жизнь. В любом событии, явлении, человеке ищите что-то положительное. Скучно на уроке вам – скучно и нудно вашим ученикам. Боритесь со скукой на уроке всеми возможными способами. Не работайте скучно и тяжело. Не живите неинтересно и беспросветно. Разнообразьте собственную жизнь. Это в ваших силах.

Не совершайте на работе ежедневный подвиг, а просто работайте профессионально и спокойно.

Каждый свой рабочий день мыслите позитивно. Держите себя не просто в рамках, а непременно в оптимистических рамках. Не разрушайте свою жизнь собственным пессимизмом.

Помните, ваши лучшие годы жизни проходят сейчас. Не ждите светлого будущего, а наслаждайтесь имеющимся настоящим. Живите здесь и сейчас. Полюбите себя и свою работу. Примите себя таким, какой вы есть. Примите всем сердцем, всей душой. И сделайте то же самое со своей профессией, со своей работой.

**Не надейся на Бога  
И не верь чудесам,  
Есть одна лишь подмога:  
Помоги себе сам.**

