

# «Профессиональное здоровье педагога и профилактика эмоционального выгорания».



Составитель:  
педагог-психолог  
Малик Н.М.

# Профессиональные синдромы педагога:

- - крапальный (запястный синдром)
- - синдром информационной усталости (портфолио...)
- - синдром хронической усталости- когда выходим с выходных, а как будто и не отдохнули. (В Европе 3 дня больничного дают с 1987 ВОЗ.)
- - синдром эмоционального , профессионального выгорания.

# Новые :

## ● - моббинг

● Примечательно, что, помимо сферы психологии человека, термин "моббинг" используется и в зоологии. Им обозначают нестандартное проявление агрессии, когда жертвы (чаще всего безобидные травоядные) объединяются, нападают на хищника и ранят его. У людей происходит примерно то же самое. Коллектив **неожиданно объединяется и «нападает» на одного из своих коллег.** В ход идет все: оговоры, **сплетни**, **неравномерное распределение объема работ, непозволительный тон в общении, крик, агрессивные выпады и нетактичные замечания о профессиональных и личных качествах человека.**

● Если животным моббинг необходим для защиты и выживания, то у людей его причины могут быть самыми разнообразными – антипатия, элементарная зависть, отвергнутые сексуальные притязания и пр. При этом в отличие от обычного производственного или личного конфликта, в целевом психотерроре длительное время принимает участие большинство сотрудников.

# Новые тенденции к появлению синдромов:

- **Ангедония** (греч. ἀν- — отрицательная приставка и ἡδονή — наслаждение) — снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении. При ангедонии утрачивается мотивация к деятельности, которая обычно приносит удовольствие, включая спорт, хобби, музыку, сексуальную активность и социальные взаимодействия.
- **Прокрастинация** (от англ. *procrastination* — задержка, откладывание; от лат. *procrastinatio* — с тем же значением, восходит к лат. *cras* — завтра или лат. *crastinus* — завтрашний, и лат. *pro* — для, ради<sup>Щ</sup>) — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

# Профессиональное выгорание

— это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а долговременный процесс «сгорания дотла».

● Согласно современным данным, под «выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

*В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:*

*«Запах горячей психологической проводки».*



*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.*

# Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие:

● **Эмоциональное истощение** ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы («тише звук телевизора», «злые вы, уйду я от вас»)

● **Деперсонализация** - тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций. Циничное отношение, эмоциональная сухость и отстраненность (Я сказала так, значит будет так).

- **Редуцирование** личных (персональных) достижений – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к работе («раз ко мне так и я так»).

# Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:

- - **на первой начальной стадии** Синдром профессионального выгорания начинается, как правило, настолько тихо, что не всегда можно заметить его появление. Сначала просто приглушаются эмоции, ощущается неудовлетворенность собой или, наоборот, появляется нечувствительность к вещам, которые обычно вызывают острую реакцию. При этом человека начинают преследовать необъяснимые головные боли и боли в спине, бесконечные простуды и бессонница.
- у педагога наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

## На второй стадии этого синдрома

- -психологическое состояние проявляется на уровне эмоций. Подобно зеркалу, отражающему внутренний мир, ваша эмоциональная сфера начинает производить негативную энергию. Именно в этот период возникает недоброжелательное отношение к людям, с которыми приходится общаться каждый день: они раздражают, злят. Чтобы избежать этих отрицательных переживаний, вы можете неосознанно отстраняться от коллег и посетителей, выполняя только минимум работы.
- **на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе**, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- **третья стадия** – собственно личностное выгорание. Истощение. Больше нет эмоций, сил, воли... Работа делается на автопилоте. Появляются резкость, озлобленность, грубость, отстраненность, замкнутость, переоценка профессиональных ценностей. Вы в обиде на весь мир и самого себя. К счастью, до этой фазы доходят редко.
- Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» педагог, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны.

- Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.
- Для того, чтобы оценить свое эмоциональное состояние и возможное наличие симптомов профессионального выгорания, необходимо составить о них четкое представление.
- В психологии принято разделять **симптомы профессионального выгорания на три группы:**
  - психофизические;
  - социально-психологические;
  - поведенческие.

# психофизические симптомы профессионального выгорания :

- чувство постоянной, не проходящей усталости (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения 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 (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушение 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 профессионального выгорания — это такие неприятные ощущения и реакции, как:

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

## К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- заметное изменение режима рабочего дня;
- вне зависимости от объективной необходимости постоянно берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, 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 выполнение автоматических и элементарных действий (мало осознаваемых или неосознаваемых);
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- резкое увеличение количества выкуренных за день сигарет, злоупотребление алкоголем, применение наркотических средств.

- Среди симптомов, которые возникают первыми, — ощущение усталости и повышенная раздражительность, переходящая в немотивированную агрессию по отношению к коллегам.
- Причины подобного поведения кроются во внутренних напряжениях, вызванном недовольством собой или другими внутренними конфликтами, которых вы, как правило, не осознаете.
- Напряжение постепенно накапливается, вследствие чего возникает необходимость «сбросить» его. Когда эта потребность дает о себе знать, то, к сожалению, «последней каплей» становятся любые затруднения, которые ранее не вызывали у вас бурной эмоциональной реакции.

- Необходимо вопреки всему и ради себя сохранить внутреннюю гармонию. Ведь работе тоже свойственно быть так или иначе временной. А нервная система — это то, что останется у нас на всю жизнь. И только в единственном экземпляре.



- Избежать синдрома выгорания можно, взяв под контроль стрессовую ситуацию и свое поведение в сложившейся сложной обстановке.
- Только то, что **неподконтрольно**, что происходит само по себе, влияя на нас, и нами не управляется, **способно нанести сильнейший удар по нашему здоровью и психологическому состоянию, привести к непоправимым последствиям.**
- Через 2 недели после зачатия и до 3 лет закладывается стрессоустойчивость нервной системы.

# Что может быть источником стресса:

- 1. Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких, расставание с любимым человеком);
- 2. Мелкие ежедневные неурядицы;
- 3. Конфликты либо общение с неприятными людьми;
- 4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;
- 5. Ощущение постоянного давления;
- 6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;
- 7. Шум;
- 8. Монотонная работа;
- 9. Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли либо что-то упустили;
- 10. Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине;
- 11. Напряжённая работа;
- 12. Финансовые трудности;
- 13. Сильные позитивные эмоции;
- 14. Ссоры с людьми и особенно с родными (также к стрессу может привести наблюдение на ссоры в семье.);

# Группа риска:

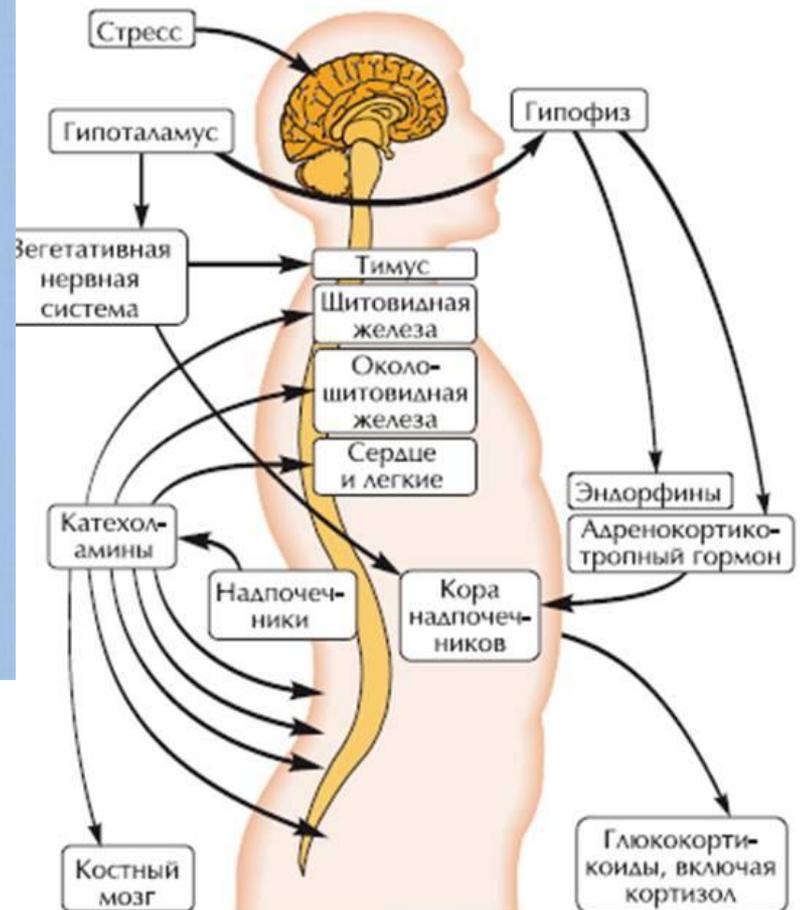
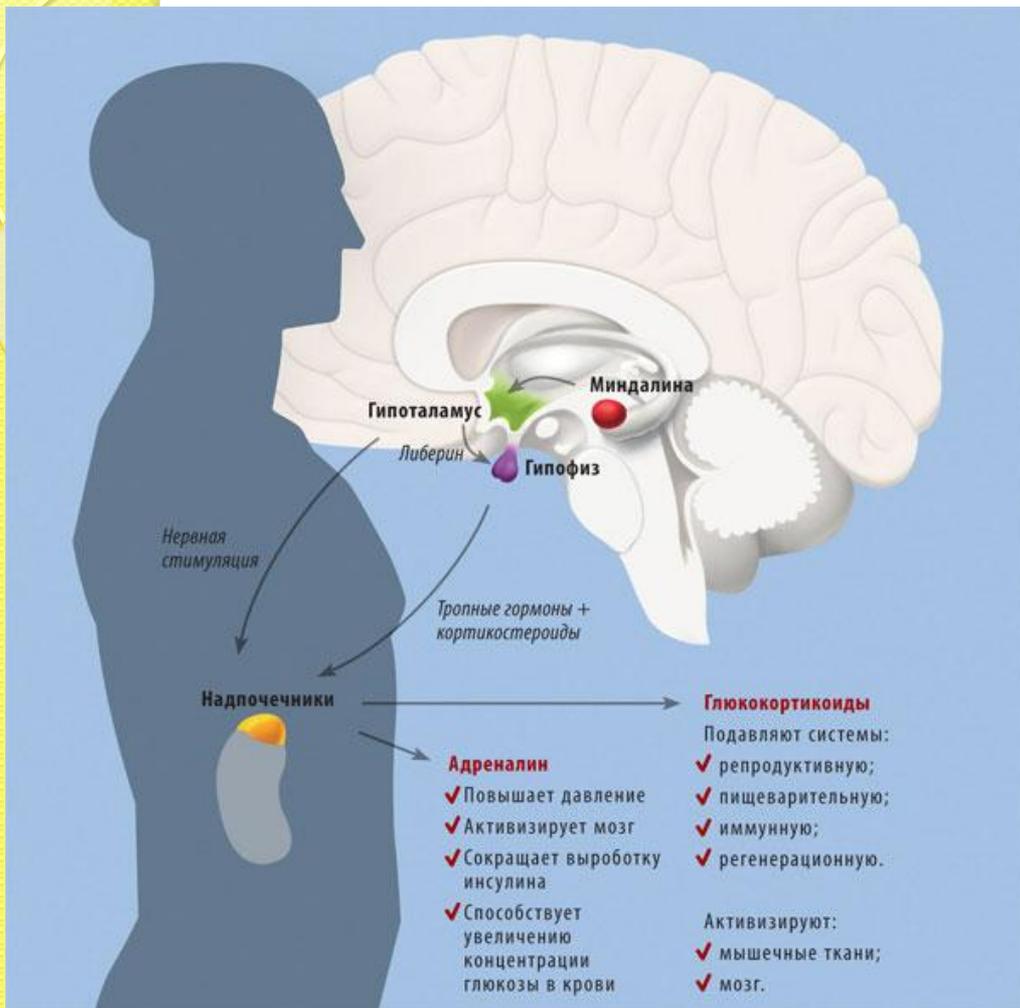
- 1. Женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
- 2. Пожилые люди и дети;
- 3. Люди с заниженной самооценкой;
- 4. Экстраверты;
- 5. Невротики;
- 6. Люди, злоупотребляющие алкоголем;
- 7. Люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.

# Психофизиология стресса

(что происходит внутри меня, с моим организмом)

## Стресс проходит 5 уровней:

- Активизация гипоталамуса.
- Запуск эндокринной системы.
- Симпатической н.с.
- Мышечные зажимы.
- Поток сознания.



Физиологические механизмы стресса

# Структура управления стрессом.

1. Снижаем активность гипоталамуса.

(Логические действия. Выговориться, спеть, уборка, охота, специальные дыхательные упражнения.)

2. Выработка гормонов «счастья».

- **Дофамин** является одним из химических факторов внутреннего подкрепления (ФВП) и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время положительного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру, секса, приёма вкусной пищи, приятных телесных ощущений.
- **Вырабатывается, когда мы достигаем желаемого. Маленькие радости жизни. Радуйте себя. Любое дело должно быть вознаграждено.**
- яблоки;
- бананы;
- яйца;
- капуста;
- клубника;
- морепродукты;
- зеленый чай;
- авокадо;
- миндаль;
- обезжиренные молочные продукты.
-

# Серотонин

называют «гормоном счастья» не случайно. Если он вырабатывается в нужном количестве, у человека приподнятое настроение, он с удовольствием общается, повышается его стрессоустойчивость, возникает ощущение, что силы только прибавляются, и их хватит на великие дела.

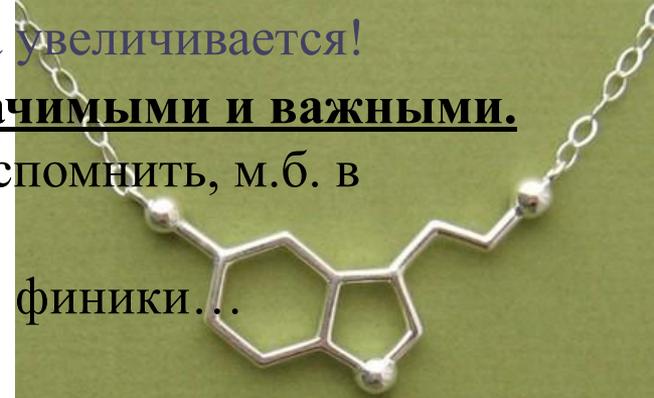
Баланс серотонина помогает быть спокойным и контролировать поведение в стрессовой ситуации. Но есть и такая взаимосвязь – если вы находитесь в состоянии душевного комфорта и

удовлетворенности, то выработка серотонина увеличивается!

**Вырабатывается, когда чувствуем себя значимыми и важными.**

Надо: вспомнить, когда добивались успеха, вспомнить, м.б. в детстве...

Продукты: темный шоколад 5гр. в день, сыр, финики...



# ОКСИТОЦИН

- Чувство доверия. Вырабатывается влюбленными.

Надо:

- объятия (4,8,12),
- получать и дарить подарки.



# Эндорфины

- (эндогенные (греч. ενδο (внутри) + греч. γένη (колени, род)) + морфины (от имени древнегреческого бога Морфея (греч. Μορφεύς или Μορφέας — «тот, кто формирует сны»)) — группа полипептидных химических соединений, по способу действия сходных с опиатами (морфиноподобными соединениями), которые естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и **обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние.**
- Эндорфины образуются из вырабатываемого гипофизом вещества — бета-липотрофина (beta-lipotrophin); считается, что они **контролируют деятельность эндокринных желез** в организме человека.
- Выработка эндорфинов **увеличивается в ответ на стресс**, — как защитная реакция, с целью обеспечения физиологического выхода из стресса, то есть без срыва адаптации и без формирования постстрессорных нарушений и заболеваний.

### 3. Запускаем парасимпатическую систему.

- Релаксация, специальные дыхательные упражнения.

#### 4. Снятие мышечных зажимов.

- Массаж, психомышечная релаксация по Джекобсону, йога...

#### 5. Остановка негативных мыслей.

- Определение источника стресса, аффермации, «рефрейнг», визуализация, техники психофизиологической регуляции)

## Правила 5 «С»:

- - сон (7-8ч)
- - смех (3мин., не больше)
- - сладкое (умеренно)
- - спорт (физ нагрузки)
- -с... (качество, а не кол-во)

**Любая рекомендация начинает  
работать, когда ее начинаешь  
выполнять!**



Если вы не  
умеете  
снимать  
стресс,  
не надевайте  
его



*Оптимист — это тот,  
который, находясь между  
двумя неприятностями,  
всегда загадывает  
желание!*

**ЧЕМ МЕНЬШЕ В ГОЛОВЕ  
ОЖИДАНИЙ, ТЕМ БОЛЬШЕ  
В ЖИЗНИ СЮРПРИЗОВ!**



Все люди попадают в нашу жизнь  
не просто так... Одни приносят  
счастье, а другие опыт и  
закалённый характер!





Относитесь ко всему с позитивом,

если вас кто-то послал -  
почувствуйте себя важным  
посланником...

ЕСЛИ ТЕБЕ РОЮТ ЯМУ – НЕ МЕШАЙ!  
ЗАКОНЧАТ – СДЕЛАЕШЬ СЕБЕ БАССЕЙН.  
ЕСЛИ ТЕБЕ МОЮТ КОСТИ – БЛАГОДАРИ!  
АРТРОЗА НЕ БУДЕТ. ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛЮЮТ  
В СПИНУ – ГОРДИСЬ! ТЫ ВПЕРЕДИ.

ЕСЛИ В ЖИЗНИ ЧТО-ТО  
НЕ КЛЕИТСЯ, ВЫБРОСЬ КЛЕЙ.  
ВОЗЬМИ ГВОЗДИ. ЗАБЕЙ НА ВСЁ.



Секрет покоя заключался в простейшей  
из идей – не принимайте близко к сердцу  
больных на голову людей!





**Чтобы жить и радоваться,  
нужно всего  
две вещи:  
во-первых  
**ЖИТЬ** ,  
а во вторых  
**радоваться!!!****

# Ставить постоянно 3 задачи:

- **Физиологического** здоровья (сходить к стоматологу, когда, какому...)
- **Социального** (общения с людьми, договориться, страх публичных выступлений...)
- **Эмоционального** (музыка, театр,.. все что благотворно влияет на эмоциональную сферу.)

# Техники снятия стресса

- **Главное!**
- накопить модели поведения,
- позволяющие выйти из стресса без потерь
- **Эмоциональный «танец с саблями»**
- выплеснуть негативные эмоции (занятия в тренажерном зале, переколотить дома ненужную посуду, порыдать, покричать в пустынном месте...)
- **«Не очень-то и хотелось!»**
- прием «зелен виноград»
- **«Зато»**
- поиск психологических плюсов в данной негативной ситуации

- **Трансформация эмоций**

- Удивление («ну надо же!»)

- Интерес («интересно, это временно или постоянно?»)

- Радость («могло быть хуже»)

- **Письмо**

- изложить на бумаге все, что испытываете,

- не стесняясь в выражениях, перечитать и сжечь

- 

- **Шопинг**

- (для женщин)

- **«Стоп»**

- когда захлестывают противоречивые эмоции, но ситуация не «горит»,

- сказать себе «стоп» и замереть

- **Расслабление**

- остановить внутренний монолог/диалог

-



**Я желаю счастья вам,  
Счастья в этом мире большом  
Как солнце по утрам,  
Пусть оно заходит в дом.**