

Тема: Стресс: приемы профилактики и преодоления

Цель: повышение навыков профессиональной и личной эффективности педагогов.

Задачи:

- ❖ Закрепить представления педагогов о стрессе, его разновидностях;
- ❖ Познакомить с методами профилактики и преодоления стресса.

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1.	Что такое «стресс» и его факторы: - определение стресса; - виды стрессов; -причины возникновения; -признаки стресса -как справиться со стрессом; -дистресс	Лекция-диалог (Приложение 1)	1
2.	Как преодолеть стресс - тесты на стресс - арт-терапия	Практикум (Приложение 2, 3)	2
3.	Подготовка памятка для педагогов «Как преодолеть острый стресс»	Приложение 4	

Литература

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006. — 384 с.
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. — 560 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. - с. 528
4. Кун Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 864 с.
5. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. – с. 217
6. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). М.: «Дело», 1994, 216 с.
7. Митина Л.М. Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, методика. Школа здоровья. 1995. № 1, 25-42.

8. Радионов В.А. Стресс-менеджмент, или приемы профилактики и преодоления стресса. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011, 40с.

Интернет

1. [http://www.depressia.com/;](http://www.depressia.com/)
2. <http://www.psychologos.ru/>
3. <http://www.olga29011.narod.ru/>

Приложение 1

В наше время, с его скоростями, информационным бумом, постоянной напряженностью в обществе, стресс становится спутником повседневной жизни с самого раннего детства. А ведь это не такое безобидное явление. Последствия стресса способны губительно повлиять на здоровье человека, его семью, карьеру, судьбу.

Становится очевидным, что от негативного влияния стресса необходимо защититься.

Для того чтобы создать такую защиту, следует разобраться в механизме этого явления; как говорится, «врага надо знать в лицо»!

Так что же такое СТРЕСС?

Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно видим, слышим и читаем в средствах массовой информации о несчастных случаях, спровоцированных стрессом, — стресс давно и прочно вошел в наш повседневный обиход. Для того чтобы понять: что же это такое — стресс, обратимся к источникам.. В соответствии с определением, данным «Современным словарем по психологии», понятие стресс «широко используют для дескрипции-фиксации-дискурспсихокомментариев состояний субъекта в экстремумных кондициях на психическом- психофизиологическом-чувственно-поведенческо-эмотивно- мотивационных уровнях» (ужас). Впрочем, в том же словаре есть более доступное определение:

стресс — это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

Экстремально-сложные условия не обязательно предполагают погружение на большую глубину с ограниченным запасом кислорода в акваланге, или подъем на Джомолунгму без специального снаряжения. Так, в бытовых условиях человек может испытать серьезный стресс, когда в час «пик», добравшись до места работы, не может вспомнить — выключил ли он дома утюг? В подобной ситуации переживания обусловлены не только страхом перед возможностью пожара, но и необходимостью сделать выбор: возвращаться или не возвращаться домой? Если впоследствии выяснится, что выключил, то жалко потраченных на дорогу полдня. А если выяснится, что не выключил, но поленился вернуться? И так далее.

Тибетская медицина объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме: крови, желчи и лимфы. Избыток каждой из них приводит к дисбалансу, что порождает определенные симптомы: страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы. Английский психотерапевт Майк Джордж отмечает, что любой дисбаланс, например, между интересами семьи и работы, ведет к стрессу. Американские психологи дают более житейское определение: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Факторы стресса

«Вы можете быть не в силах контролировать стрессор, но можете научиться контролировать свою реакцию»

Ежедневно нам приходится решать множество мелких дел, больших задач, а иногда и сложных проблем. И многие из тех событий, которые с нами происходят, способны вызвать физическое или эмоциональное напряжение, а значит, привести к стрессу. Некоторые авторы предлагают делить все стрессоры (т.е. факторы, вызывающие стресс) на две группы: те, которые нам неподвластны, и те, на которые мы можем оказывать влияние. Например, мы не можем влиять на неблагоприятные погодные условия, в связи с которыми откладываются авиарейсы и срывается наш отпуск. Есть события, на которые мы не можем повлиять, или степень нашего влияния на них минимальна. Но это не значит, что мы не в состоянии противостоять стрессу. В тех случаях, когда мы не можем

изменить ситуацию, мы должны изменить отношение к ней. Поэтому различные техники эмоциональной регуляции помогут взять контроль не над самой ситуацией, а над своими переживаниями. Хотя во многих случаях, как только мы взяли себя в руки, мы тут же начинаем быстро и эффективно управлять и самой ситуацией.

Другая группа стрессоров — это те, на которые мы можем и должны влиять. К таким факторам стресса относятся те, которые лежат в области межличностных отношений или обусловлены особенностями нашего характера, наших ошибочных и неадекватных убеждений или отсутствием каких-то навыков. В этом случае избежать многих стрессовых ситуаций помогут приобретенные навыки разрешения конфликтов, психологической устойчивости к давлению со стороны других людей, навыки организации своего времени без цейтнотов и перегрузок. Большинство стрессоров имеют смешанные черты, включая в себя факторы, которые мало могут быть контролируемы человеком, и те, которыми можно управлять.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье отмечал, что стресс как психологическое состояние является продуктом сознания человека, его образа мыслей, оценки ситуации, наличием навыков и умений адекватно вести себя в экстремальных условиях деятельности.

В нашей стране выбран свой способ «борьбы» со стрессом: его не замечают. В Европе и Америке едва ли не на каждом шагу открываются центры стресса и создаются новые методики, большими тиражами издается специальная литература. Нам до этого — ох как далеко. То, что при Центре психического здоровья РАМН создана группа, ведущая прием пациентов в поликлинике N127 Москвы, случай, увы, пока беспрецедентный. Поможем себе сами!

Стрессы могут быть острые, или шоковые, вызванные различными катастрофами — войнами, землетрясениями, стихийными бедствиями, — словом, экстремальными ситуациями, выходящими за рамки нашего жизненного опыта. И есть не менее распространенные стрессы — психосоциальные. Они существуют в рамках нашего непосредственного опыта и вызваны чаще всего смертью супруга — эта причина стресса стоит на первом месте в системе американского психоневролога Холмса (100 баллов).

Посттравматический стресс — наиболее известный диагноз, выведенный американскими психиатрами на основе лечения солдат, воевавших во

Вьетнаме. Катастрофа вызвала в психике этих людей жуткие последствия, не проходящие со временем. Наиболее страшный и распространенный симптом у них — так называемые «флэш-бэки» — возвращение к потрясшим их картинам прошлого, которые видятся им порою ярче, чем наяву, в то время как реальная жизнь теряет цвет, остроту и воспринимается как скучное, тягучее кино. Такие люди страдают нарушениями поведения: они либо становятся необычайно раздражительными, возбудимыми, либо, наоборот, замыкаются, «уходят в себя» и не желают покидать «стены» искусственно созданного мира. Психосоциальные стрессы, хоть и происходят в мирное время и не имеют видимых разрушительных последствий, на человеческую психику действуют ничуть не слабее.

Адаптироваться к состоянию стресса трудно. День за днем он, как невидимый убийца, истощает нас. Во всем мире стали воспринимать эту угрозу не менее серьезно, чем сердечнососудистые и онкологические недуги, после того как была обнаружена прямая связь стрессов со злокачественными опухолями. Не говоря уж о болезнях сердца и коронарных сосудов. Даже при внешнем спокойствии человек, длительно находящийся в состоянии стресса, страдает прогрессирующими психосоматическими нарушениями. У него начинают развиваться гастрит, язвы, изнашивается гормональная система и появляются наиболее серьезные симптомы пост стрессового состояния — астенический синдром, падение иммунитета, постоянная слабость. Не пугайтесь, если вам знакомо это состояние: его можно и нужно лечить. Но немедленно.

Ошибочно модное в последнее время суждение, что сама жизнь — это сплошной стресс и все мы ему в той или иной степени подвержены. Мы привыкли понимать под стрессом нечто негативное, однако, это не так. Стресс помогает организму поддерживать внутреннюю среду неизменной, постоянной. Многие среды организма: кровь, лимфа и прочие - должны обладать определенными свойствами, если эти свойства изменить организм погибает. Так вот основная функция стресса 1 - обеспечить сохранение этих свойств, то есть поддержание гомеостаза организма (постоянства внутренней среды).

Стресс реакция развивается не только на негативные воздействия, но и на позитивные, если только они существенно меняют ситуацию для организма. Независимо от того, радуется ли вы неожиданной премии или, наоборот, расстроены штрафом на крупную сумму, на физиологическом уровне начальная реакция на оба эти события будет одинаковой. Для

организма не важно: плохо это или хорошо, для него важно насколько изменились свойства крови, лимфы и других тканей, может ли он с этими изменениями жить и как вернуть их обратно. Организму важна реальность, а не наши сказки вокруг переживаний.

Селье разделил два вида стресса. Если стресс не наносит вреда организму (вызван позитивными эмоциями или слабыми негативными, которые помогают мобилизовать силы организма и обеспечить повышение жизнедеятельности) - речь идет об **эустрессе**.

Стресс, наносящий организму вред (вызванный продолжительными негативными воздействиями) - называют **дистрессом**. Фактически, когда мы говорим о стрессе, мы имеем в виду дистресс, негативный стресс. Когда стресс продолжается длительное время, то на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть мигрени, повышенное давление, боли в спине, сахарный диабет.

У кого лучше стрессоустойчивость - у женщин или у мужчин? Вопрос не простой. Кажется, что мужчины вообще крепче и стрессы переносят легче, но это не совсем так. В целом женщины лучше адаптируются к длительным неблагоприятным воздействиям, и в этом смысле - женщины более стрессоустойчивы, чем мужчины. Однако при резких и неожиданных неприятностях слабее женщины.

Что же является причиной возникновения стресса?

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба) так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке). Ю.В. Щербатых подробно описал профессиональный стресс, который разделил в свою очередь на отдельные виды: учебный стресс, стресс медицинских и педагогических работников, стресс руководителя, спортивный стресс. Кроме этого, автор проанализировал причины производственного стресса и феномен профессионального выгорания. По мнению автора, профессиональные причины стрессов обусловлены нехваткой знаний, умений и навыков и в отдельных случаях связано со здоровьем человека. Причины стрессов личностного характера чаще всего связаны с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, со страхом неудачи, неуверенностью в своем будущем.

Перечень нереалистичных убеждений, искаженного мышления, которые способны привести к стрессу:

Мышление, которое неконструктивно, искаженно или иррационально

Чрезмерно категоричное — вы видите вещи в чёрно-белых тонах. Если ваша работа несовершенна, то вы считаете себя полным неудачником. Или же, делая доброе дело, вы чувствуете себя героем, что чревато последующим разочарованием

- **Излишне абстрактное** — вы обобщаете частные факты, говоря «всегда, никогда, все, никто, ничего». Или же, характеризуя себя или кого-то еще, делаете это в очень широком негативном смысле, далеко уходя от конкретного изъясня

в поведении, с которого вы начали свои мысли (например, «плохой, глупый, уродливый, ленивый, некомпетентный, неадекватный, никчемный»).

- **Слишком катастрофическое** — вы сильно преувеличиваете дурные события, покуда они не приобретают в вашем сознании катастрофические размеры. Вы используете такие слова, как «страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света». Вы игнорируете свои собственные ресурсы и возможности.

- **Неоправданно пессимистичное** — вы замечаете только плохое и игнорируете позитивные стороны вашей жизни. Вы выступаете с неоправданно мрачными прогнозами на будущее и пользуетесь словами «пустой, проклятый, безнадежный».

- **Чрезмерно искаженное** — вы «обнаруживаете» вещи, которые вряд ли присутствуют, — намек или тень превращаются для вас в важное свидетельство. Вы ходите с «зондом», разыскивая то, что рассчитываете найти. И если вы не можете найти этого в действительности, то «фабрикуете» искомое

из всего, что окажется под рукой.

- **Слишком субъективное** — вы игнорируете очевидное, держась за свои собственные «факты». Вы используете свои чувства в качестве «доказательства чего-либо», предсказываете будущее, угадываете чужие мотивы (не утруждаясь проверкой) и действуете исходя из суеверий и слухов.

Вы недооцениваете вероятные события.

- **Излишне легкомысленное** — вы убеждаете себя, что проблемы не существует или что отдельные вещи не имеют для вас никакого значения (тогда как в действительности имеют). Вы также можете отрицать в себе сильные или негативные чувства, приукрашивая окружающую действительность.

- **Слишком идеалистическое** — у вас романтический взгляд на реальность. Вы полны прекрасными, но нереалистичными ожиданиями в отношении себя, родителей, брака, детей, любви, профессии, места своей работы. Естественно, что в реальном мире ничто не соответствует такому типу мышления.

- **Излишне требовательное** — вы требуете от вещей быть такими, какими вы их хотите видеть, — ваши собственные качества и поведение, поведение других людей, течение вашей жизни. Вы пользуетесь словами «должен», «обязан».

Вы подвергаете себя огромным страданиям, придерживаясь столь жестких правил.

- **Чрезмерно осуждающее** — вы не прощаете себя и/или других людей за их неудачи. Вы можете считать их виновными во многих и многих вещах, и ваше мышление всё больше и больше уподобляется критическим репортажам.

- **Слишком ориентированное на комфорт** — ваше мышление постоянно ищет, как бы избежать боли и с ходу получить желаемое. Ваше мышление прибегает к таким построениям, как «слишком тяжело», «мне нужно прямо сейчас», «я этого не выдержу».

- **Слишком вязкое** — ваше мышление следует в одном русле даже в случае, когда это непродуктивно. Вы вновь и вновь переживаете одну и ту же тему, пока она не начинает казаться единственной важной на свете. Эта навязчивость может касаться другого человека, какого-то совершённого (или не совершённого) вами поступка, похвалы, любви, достижения, опрятности и т.д.

- **Излишне запутанное** — «картины в вашей голове» не совпадают с реальным миром или вы ощущаете себя в окружении или водовороте несуществующих явлений. Когда ваши мысли расходятся с реальностью, вы можете опираться на свои восприятие и заключения.

Какие из этих убеждений присущи вам?

Каковы первые признаки стресса?

Наиболее распространенными симптомами при стрессе являются:

- Депрессия
- Головные боли
- Бессонница
- Сексуальные нарушения

- Быстрое сердцебиение

Классификация стрессов

Р.Т. Wong предложил классификацию жизненного стресса:

- внутриличностный стресс;
- межличностный стресс;
- личностный стресс;
- семейный стресс;
- рабочий стресс;
- экологический стресс;
- финансовый стресс;
- общественный стресс

Как справиться со стрессом

Бывают случаи, когда стресс управляет нами, и, кажется, нет сил, самостоятельно справиться с тяжелой ситуацией. И все же, вы можете выйти из стресса, воспользовавшись некоторыми правилами.

Осознание

Осознайте ситуацию, посмотрев на нее со стороны. В течение жизни мы примеряем на себя разные роли. В стрессовой ситуации почти все играют роль жертвы. Но оптимально выигрышной будет роль зрителя.

Рассмотрите ситуацию

Посмотрите непредвзято: так ли все ужасно и непоправимо, как кажется? Задайте себе вопрос: а может, судьба мне дает шанс именно сейчас изменить жизнь к лучшему? Найти, наконец, то дело или того человека, что сделает вашу жизнь счастливой? Избавиться от старых отношений зависимости, уже давно отживших свое и тормозящих дальнейшее развитие? Не рыдать, бессильно опустив руки и плечи, о том, что любимый человек оказался предателем, на работе сократили именно Вас, а последние сто рублей закончились еще вчера.

Важности

Помните, что чем большее значение вы придаете вашим достижениям, отношениям, вещам, тем тяжелее будут последствия стресса. Взгляните на ситуацию под совершенно другим углом: в этой жизни вам ничего не принадлежит; вы пришли в нее, не имея ничего, так из нее и уйдете. Исключений нет.

Работайте с памятью

Кроме того, чаще напоминайте себе, что унылого человека везение обходит стороной. Ведь не зря же у веселых и жизнерадостных людей, в конце концов, все налаживается и становится еще лучше, а пессимист даже на ровном месте спотыкается.

Создайте новый настрой

Вопреки всем неприятностям скажите себе: мне невероятно повезло, что случилось именно так, и я обязательно использую этот случай для своего блага. Сама по себе, ваша неприятность не имеет никакого знака – ни положительного, ни отрицательного. Знак и избыточную важность накладывает на событие ваша личность, именно так, как она привыкла реагировать на подобные варианты событий и оценивать их. Снижайте важность случившегося. Оглянитесь вокруг, ведь многие люди не имеют того, что дано вам, но это не мешает им радоваться жизни. Смените минус на плюс, и через некоторое время поймете, что неприятный, на первый взгляд, случай, обернулся для вас удачей. Пословица: все, что ни делается, все к лучшему - имеет многолетнюю историю и отлично иллюстрирует сказанное.

Не замыкайтесь

И не замыкайтесь в себе, измените свое поведение. Если сидели дома - отправляйтесь в гости или в путешествие. Если вели активный образ жизни, постоянно находясь в окружении людей - уединитесь дома с хорошей книгой или фильмом.

Дайте времени работать

Дайте всемогущему утешителю - времени - сделать свою работу. Разрушение должно дойти до своей конечной точки, только тогда начнется подъем.

Дистресс

В некоторых профессиях дистресс - норма жизни.

Дистресс - это стресс, вредящий организму (в отличие от эустресса - полезного стресса). Чаще всего он вызывается длительными и (или) сильными негативными

воздействиями на организм. Часто причиной дистресса является не плохая жизнь вокруг, а негативное отношение к происходящему.

Причины дистресса

- Длительная невозможность удовлетворить физиологические потребности (отсутствие воды, воздуха, еды, тепла).
- Не подходящие, не привычные условия жизни (изменение концентрации кислорода в воздухе, например при жизни в горах)
- Повреждения организма, болезни, травмы, долгая боль
- Длительные негативные эмоции (переживания страха, гнева, ярости, умственные и эмоциональные нагрузки)

Симптомы дистресса

- Частые болезни, ослабление иммунной системы организма
- Расстройство половой функции
- Головные боли, желудочные боли, язвенные болезни
- Ухудшение сна
- Потеря аппетита или наоборот излишнее обжорство
- Изменение предпочтений в еде: если раньше, например, много острого или сладкого не хотелось - то в состоянии стресса наоборот хочется и помногу.
- Повышенная возбудимость: чаще хочется раздражаться, злиться, сердиться, беспричинно смеяться.

Факторы, снижающие негативный стресс

Активные действия по снятию стрессовых факторов.

В опытах на крысах было доказано, что те крысы, которые имели возможность как-то прятаться от удара электротоком - получали стресс меньший, адаптация проходила быстрее и заканчивалась успешнее. Мораль - человек с активной жизненной позицией больше бережет свой организм.

Предсказуемость стресса

Если есть возможность стрессовую ситуацию предсказать, негативные последствия от стресса снижаются, а часто и вообще не возникают. Опять же такие результаты были получены в опытах с крысами.

Техника душевной страховки.

Хорошее здоровье, сильная иммунная система

Снижают негативные последствия стрессовых факторов. Закаляйтесь!

Оптимистический настрой, умение видеть в ситуации хорошее

Сама по себе длительная негативная эмоция - это уже стрессовый фактор. А когда она накладывается еще и на стрессовый фактор извне - получается двойной негативный стресс.