

*«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».*

*Монтень*



*Подготовила  
педагог-психолог ОВРМ  
Олюшина Елена  
Викторовна*

**Профессия педагога** по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье человека уступает только профессиям шахтёра, хирурга, пилота гражданской авиации и милиционера. Учебно-воспитательный процесс в образовании приводит к профессиональному выгоранию, связанному с проявлениями апатии, депрессии, эмоциональному истощению.



## Исследования показывают:

до 80% педагогов пребывают в состоянии повышенной тревоги. Всё это приводит к апатии, пессимизму, профессиональному выгоранию, снижению эффективности учебного процесса.



# Уровни проявления стресса

1. Физический

2. Эмоциональный

3. Когнитивный

4. Поведенческий





## Причинами стресса могут быть:

резкая смена погодных условий, смена режима жизни, рабочие и семейные конфликты, социальная изоляция, выход на пенсию, потеря работы, болезни, потеря близких.

А также:

Вам всё время не хватает времени, вам постоянно приходится делать то, что не входит в ваши обязанности, вам кажется, что вас не ценят и не уважают ни на работе, ни дома.

# Последствия негативного влияния стресса

- \* Повышение кровяного артериального давления
- \* Изменения в сердечно-сосудистой системе
- \* Болезни желудка
- \* Состояние хронического утомления
- \* Снижение иммунитета
- \* Изменения в поведении
- \* Негативизм



*Как противостоять этим негативным явлениям и сохранить своё здоровье?*

«Стресса не следует бояться. Его не бывает только у мёртвых»

Канадский психолог Г.Селье.



## Способы скорой помощи при стрессе

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- \* сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- \* задержать дыхание на 10-20 секунд;
- \* посчитать до десяти;
- \* перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- \* перебрать бумаги на столе;
- \* поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- \* посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- \* несколько минут подержать руки под прохладной водой.

## Навыки саморегуляции и релаксации:

- \* успокаивающее дыхание
- \* снятие мышечных зажимов
- \* прогулки на природе, арт-терапия  
(слушание музыки, поход в театр,  
живопись...)



*«Сердитый человек всегда полон яду»*

*Конфуций*



## Типы людей, подверженных стрессу

**Гиперсоциальный** - слишком правильный

**Максималист**- «непримиримый борец за справедливость»

**Слабый** - плохо адаптирующийся

**Тревожно** - **недоверчивый**

**Ригидный** - упрямый, бескомпромиссный

## **Позитивное мышление**

характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления – лучший способ профилактики стресса!

