

**Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
«Лад»**

**Методическое пособие для  
педагогов  
«Профессиональный стресс  
и пути его преодоления»**

г. Полевской  
2012 г.

Составитель:

Е. Н. Дыненкова - руководитель Реабилитационного отдела  
ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и  
коррекции «Ладо»»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Профессиональный стресс и здоровье педагогов	4
2.	Физиологические эффекты сильного стресса	7
3.	Психологические последствия стресса	11
4.	Первые шаги по управлению собственным стрессом	13
5.	Основные факторы, вызывающие стресс	16
6.	Признаки стрессового напряжения	17
7.	Причины стрессового напряжения	18
8.	Диагностика и выявление стресса	19
9.	Способы борьбы со стрессом	21
10.	Методы профилактики стресса	28
11.	Стрессовый стиль жизни	33
12.	Нестрессовый стиль жизни	35
13.	Комплекс противострессовых упражнений	36
14.	Список литературы	47

## Профессиональный стресс и здоровье педагогов

Стресс неизбежный спутник жизни человека. Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Природа создала уникальный механизм, сбалансированный и целесообразный для защиты от внешних воздействий. Каждая из телесных реакций на требования стресса целесообразна. Эти реакции мобилизуют тело к ответу на воздействие, с которым оно столкнулось, организуя борьбу, бегство или нападение, но если они затягиваются, возникает истощение ресурсов, а затем заболевания. Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Главное признать пагубные последствия стресса и начать действовать.

Нелегко найти общепринятое определение стресса. Это слово свободно используется многими, и каждая группа людей, применяя его, имеет в виду различные вещи. Врачи, инженеры, психологи, консультанты по менеджменту, лингвисты и обыватели - все используют данное слово по-своему, отличным от других способом. Врачи говорят в терминах описания психических механизмов, инженеры - допустимых нагрузок, психологи - изменения поведения, консультанты по менеджменту - организационных воздействий, лингвисты - выделения слогов, а обыватели - при описании почти всего, что случается в этой жизни, от сложностей согласования домашнего бюджета до стрессогенного действия на детей некоторых родительских запретов и потаканий. Одни полагают, что стресс естествен и даже желателен (инженеры, лингвисты), другие - что это

нечто, от чего мы страдаем (врачи и обыватели).

Более пятидесяти лет назад Гансом Селье было введено понятие стресса, что изменило представление о взаимодействии человека и окружающего мира. Ученый показал, что при голоде и холоде, при страдании и радости, при любых событиях кора надпочечников, щитовидная железа, гипоталамус и другие органы и системы выделяют определенные гормоны и другие активные вещества, помогающие человеку приспособиваться к резким изменениям окружающей среды, чем бы они не были вызваны. Ученый назвал этот механизм адаптационным синдромом, показав, что он протекает в три стадии, последовательно сменяющие друг друга: стадия тревоги (мобилизации), стадия сопротивления (адаптации) и стадия истощения. Пока организм за счет резервов и соответствующих механизмов мобилизуется и сопротивляется (первые две стадии адаптационного синдрома), организм функционирует нормально, такой стресс даже полезен. После израсходования резервов и запасов, наступает третья стадия - истощения адаптационных резервов, что через какое-то время приводит к болезням. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

**Смысл и целесообразность стресса.** Поведенческие ответы на стресс, определяемые как «борьба или бегство», формируются на уровне автономной нервной системы, т. е. мы не влияем на них сознательно через центральную нервную систему. Это происходит автоматически, аналогично тому, как осуществляется пищеварение, увеличивается частота сердечных сокращений (когда мы бежим за автобусом), включается наш телесный термостат, когда мы переходим из теплой комнаты в холодную или наоборот. Тело осознает необходимость ответа и формирует его без нашего указания. В ходе ответа в теле происходит ряд реакций, каждая из которых выполняет специфическую роль в подготовке к

встрече с внешним, воздействующим фактором. Проблема, в том, что любая из реакций может принести вред телу, если позволить ей продлиться слишком долго. Все они по природе являются немедленными, краткосрочными реакциями, призванными сворачиваться, как только опасность перестала угрожать. Если реакции не прекращаются, они начинают оказывать вредный эффект. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешнюю угрозу мобилизацией и ее свертыванием. Среда, цивилизация, в которой мы живем, изменилась до такой степени, что теперь после мобилизации организм не имеет возможности ни быстро вступить в бой, ни быстро покинуть поле боя, ни быть уверенным, что опасность миновала и можно успокоиться. Наше современное общество обычно не позволяет нам физически бороться или убежать, когда мы сталкиваемся со стрессорами, но оно и не удаляет стрессоры так, чтобы мы могли расслабиться. Мы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конечном итоге, начинает испытывать последствия такого состояния. Поэтому неудивительно, что система адаптации к опасности имеет тенденцию ломаться.

**Стресс и болезни.** Связь механизмов и последствий стресса и заболеваний признается и доказывается исследователями разных специальностей (физиологами, психологами, психиатрами). Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. При изучении индивидуальной устойчивости человека к эмоциональному стрессу показано, что на основе стресса формируются психосоматические заболевания: нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания, а также неврозы. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны

с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

**Здоровье педагогов.** Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Обследования состояния здоровья педагогов показали, что 89,3% обследованных имеют расстройства здоровья предболезненного уровня («группа риска»), а в 43,8% случаев выявляются признаки нозологически очерченных патологических нарушений.

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. Результаты анкетирования педагогов Санкт-петербургских школ показывают, что педагоги понимают неблагоприятное собственное здоровье, Большая часть из них (67%) считает свое здоровье удовлетворительным и плохим, только 33% педагогов полагают его хорошим или отличным. 61% педагогов отмечает наличие у себя хронических болезней; только 23% указывают на их отсутствие. Учитывая, что подавляющее большинство выборки составляют педагоги в возрасте 21-50 лет, т.е. в период наиболее интенсивной профессиональной жизни (80% респондентов), можно констатировать связь снижения здоровья педагогов с их профессиональной деятельностью, наиболее значимым фактором, в которой является профессиональный стресс.

Борьба со стрессом - это, прежде всего информация и разъяснение. Чтобы успешно управлять собственным стрессом, необходимо понимать и знать процессы, происходящие в нашем организме. Целесообразно обсудить главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред,

который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Это обсуждение вносит ясность, каким образом возникают различные заболевания.

### **Физиологические эффекты сильного стресса.**

Физиологические эффекты стресса, то есть телесные реакции на стресс можно разделить на четыре блока эффектов, которые тесно связаны и взаимодействуют, поэтому такое разделение довольно условно, к ним относятся средства мобилизации энергии, системы поддержания энергии, обеспечение сосредоточения и защитные реакции.

*Мобилизация энергии.* Эти механизмы обеспечивают мгновенный приток энергии, необходимый для борьбы, защиты или бегства. Происходит выброс в кровь адреналина (норадреналина) из надпочечников. Эти гормоны, являясь мощными стимуляторами, ускоряют рефлексы, увеличивают частоту сердцебиений, повышают кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливают весь обмен веществ. Кровь перераспределяется, больше крови поступает к мышцам, легким, головному мозгу. В кровь выбрасывается большое количество гормонов щитовидной железы, которые интенсифицируют обмен веществ, тем самым, увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в физическую и психическую активность. Из депо печени в кровяное русло поступает большое количество холестерина, который также является источником энергии, обеспечивая работу мышц.

### *Негативные последствия мобилизации энергии.*

Частый выброс адреналина, в ситуации, когда эффекты его воздействия не реализуются мгновенно, постепенно могут приводить в долгосрочной перспективе к сердечно-сосудистым проблемам (сердечные приступы, инфаркты, подъемы артериального давления и гипертоническая болезнь), повышению/понижению уровня сахара в крови и диабету. Длительное усиление обмена веществ, вызванное гормонами щитовидной железы ведет к потере веса и в



конечном итоге к физическому истощению. Постоянно повышающийся уровень холестерина приводит к реальному риску атеросклероза, который является одним из компонентов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

*Системы поддержания энергии.* Для легких и мышц необходимо большое количество крови, так как в стрессе предполагается большая физическая работа («нападать или убежать»). Снижение активности пищеварительной системы позволяет направить избыток крови от желудка, с тем, чтобы она могла быть использована легкими и мышцами. При этом полость рта настолько высыхает, что слюна перестает поступать в желудок.

Для этих же целей кровь направляется от поверхности кожи к внутренним органам, из-за чего у тех, кто находится в состоянии сильного стресса, наблюдается бледность, одновременно начинается потоотделение, в результате чего охлаждаются мышцы, перегреваемые при внезапной мобилизации энергии.

Для большего насыщения кислородом крови расширяются вентиляционные каналы в легких. Этот процесс облегчается усилением частоты дыхания.

*Негативные последствия поддержания энергии.* При длительном и частом стрессе затянувшееся снижение пищеварения может привести к заболеваниям желудка и расстройствам всего желудочно-кишечного тракта, особенно если мы вводим пищу в систему, не готовую ее принимать и обрабатывать.

Частый дефицит крови в подкожной клетчатке может приводить к различным кожным заболеваниям. Интенсивное потение не только социально неприемлемо, но также приводит к потере ценного для тела тепла (для возмещения которого требуется новая энергия) и нарушает естественный теплообмен организма.

Избыток насыщения кислородом крови может привести к временной слепоте и нарушению сердечного ритма.

*Обеспечение сосредоточения.* Поступление в кровяное русло кортизона и других гормонов из надпочечников обостряет ощущения, и психическая деятельность улучшается, способствуя усилению кратковременного функционирования.

Во время сильного стресса производство половых гормонов уменьшается, благодаря чему удается избежать траты энергии на сексуальное возбуждение и уменьшается вероятность беременности и рождения ребенка.

*Негативные последствия сосредоточения.* Длительное нахождение в напряжении, в состоянии мобилизации и готовности к опасности обращается в свою противоположность, активно угнетая сенсорные и психические реакции.

Затянувшееся снижение продукции половых гормонов может привести к импотенции, фригидности и другим формам половой дисфункции.

*Защитные реакции.* Цель защитных реакций предотвратить или ограничить ущерб для организма, который может возникнуть в процессе «нападения или бегства». Для того чтобы предотвратить кровопотерю в случае ранения кровеносные сосуды сужаются, и кровь сгущается, благодаря этому она течет медленнее и в случае ранений свертывается быстрее.

Из гипоталамуса в кровяное русло поступают эндорфины, они снижают чувствительность к ушибам и ранам, действуя как естественные анальгетики.

Поступление в кровяное русло кортизона из надпочечников приводит к ослаблению аллергических реакций, которые могли бы мешать дыханию.

*Негативные последствия защитных реакций.* Для продвижения сгустившейся крови по сужившимся артериям и венам сердце должно работать с большим напряжением. При этом возрастают и нагрузка на сердце, и вероятность возникновения тромбов, что увеличивает риск сердечных заболеваний, тромбоза сосудов, и как следствие развитие

инфарктов и инсультов.

Поле прекращения действия эндорфинов, человек становится более чувствительным к обычным недомоганиям, головной боли, болям в спине и суставах. После окончания стрессовой ситуации все люди жалуются, что их «ломает».

Кортизол ослабляет аллергические реакции, понижает защитные реакции организма ко всем видам инфекции и возможно, даже раку и может увеличить риск возникновения язвы желудка. По мере того как краткосрочные эффекты затягиваются, аллергические реакции могут вернуться с увеличенной силой (астматические приступы, усиливающиеся при стрессе).

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что все описанные реакции контролируются в большей степени вегетативной, а не центральной нервной системой и мы не в состоянии прямо влиять на эти реакции, по крайней мере, без специальной подготовки. Это не значит, что мы не можем управлять этими процессами. Мы можем обучиться тому, как предотвращать возникновение в нашем теле тех сигналов, которые усиливают активность вегетативной нервной системы.

### **Психологические последствия стресса.**

Психологические последствия сильного стресса можно условно разделить на когнитивные, эмоциональные и поведенческие эффекты.

*Когнитивные эффекты стресса.* Уменьшается концентрация и объем внимания, увеличивается отвлекаемость. Происходит ухудшение кратковременной и долговременной памяти, воспроизведение даже знакомой информации ослабевает. Все это приводит к ошибкам в решении ежедневных задач, и таким образом принимаемые решения могут быть ошибочными и ненадежными. Специалист плохо организует свою деятельность, отказывается от долговременного планирования. Человеку трудно точно оценить существующие условия или

прогнозировать отдаленные последствия своих и чужих действий. Оценка реальности делается менее эффективной, возможность объективного критического анализа ситуаций ослабевает, мышление становится нечетким и иррациональным.

*Эмоциональные эффекты стресса.* Во время стресса нарастает физическое и психологическое напряжение. У многих людей появляется болезненная мнительность, воображаемые недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванными стрессом. Ощущение здоровья и хорошего самочувствие исчезает. Меняются привычки и потребность следить за собой. Аккуратные и заботливые люди могут стать неопрятными, неряшливо одетыми, безразлично относящимися к окружающим. Ранее имеющиеся личностные черты заостряются, усиливается тревожность, повышенная чувствительность, склонность к самозащите и враждебность. Возможности контроля над своими эмоциями ослабевают или, напротив, становятся нереалистично жесткими, что ведет к возникновению и учащению эмоциональных срывов. Запас душевных сил, энергии уменьшается, появляется чувство беспомощности, ощущение невозможности повлиять на события или отношение к этим событиям и к самому себе. Самооценка резко падает, развивается ощущение некомпетентности и неполноценности, все это создает предпосылки для развития депрессии.

*Поведенческие эффекты стресса.* Во время сильного стресса люди отказываются от многих устремлений и жизненных целей, ранее значимые увлечения теряют свою притягательность и игнорируются. Ослабевают, а затем исчезают заинтересованность и энтузиазм в работе. Люди в связи с реальными или вымышленными болезнями часто отсутствуют на работе. Возникает злоупотребление лекарственными препаратами, особенно успокаивающими и снотворными, многократно увеличивается потребление кофе, крепкого чая, никотина, учащаются случаи алкоголизации с

целью «снять стресс, расслабиться». Возникает ощущение отсутствия сил для любой деятельности. Появляется раздражение и цинизм по отношению к ученикам и коллегам, которые приводят к желанию возлагать вину и ответственность за все на других. Возрастает тенденция пересматривать границы ответственности, избегая при этом неприятных обязанностей из собственной сферы деятельности.

Игнорируется новая информация. Даже потенциально полезные новые сведения или новые инициативы отвергаются. Проблемы «решаются» все более поверхностно, ничего не доводится до логического конца. Нарушается картина сна. Возникают трудности с засыпанием или сохранением активного бодрствования в течение более чем 4 часов подряд. Могут делаться заявления, содержащие угрозу самоубийства. Появляются такие фразы, как «покончить со всем этим», «продолжение не имеет смысла». Все эти эффекты могут приводить к неврозам и депрессии.

### **Первые шаги по управлению собственным стрессом.**

Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Учитывая, что педагоги постоянно несут ответственность за многие важные решения и влияют на жизнь других людей, то такой подход очень опасен. Окружающие могут замечать происходящие с человеком изменения, но их очень трудно доказать, и педагоги продолжают исполнять свои профессиональные обязанности до тех пор, пока какое-либо из их решений не вызовет настоящего конфликта или пока их собственное физическое и/или психическое здоровье не даст серьезного сбоя. Дополнительная сложность состоит в том, что образовательные, впрочем, и многие другие организации и их сотрудники чаще всего не хотят серьезно заниматься проблемой чрезмерного стресса. Несмотря на четко определенные физиологические и психологические

отрицательные последствия, о которых написано выше, многие управленцы и администраторы, осуществляющие контроль придерживаются точки зрения, что если вы не выдерживаете напряжения, то это признак вашего несоответствия данной работе (непрофессионализма) или симуляция. Многие из тех, кто сами находятся в состоянии стресса, придерживаются аналогичной точки зрения. Считается, что признать факт, что вы не можете выдержать напряжение, - признак собственной слабости, поэтому многие специалисты считают, что любой ценой должны выстоять, какими бы крайними последствиями для работы, тела и разума это ни обернулось. Часто у людей нет никого, с кем они могли бы обсудить свою ситуацию, и нет четких представлений о том, как сделать собственную жизнь легче.

Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Мобилизация - это просто принятие решение о том, что следует действовать. Это решение о действии можно выразить конкретной фразой: « Я не хочу дальше так жить, для жизни существует иной, лучший путь». В результате становится намного легче набирать энергию для дальнейших шагов. Вначале без промедления необходимо сделать следующее.

Реалистично оценить, что мы можем и что не можем требовать от себя. Многие люди считают, что наши возможности безграничны. Однако это не так. Большинство педагогов женщины, работа их очень ответственна и тяжела, занимает весь трудовой день, а также дети, дом, за которым надо следить - все это требует физических и душевных сил. Необходимо осознать, с чем вы в состоянии справиться и рационально распределить усилия и не корить себя за то, что не в силах сделать.

Ознакомить других со своими реальными возможностями. Мужу, детям и коллегам в школе должны

быть понятны границы ваших сил. Ибо люди будут продолжать использовать вас до тех пор, пока вы сами не позаботитесь о своих правах. Печально, но факт, чем меньше мы говорим по поводу наших проблем, тем больше окружающие воспринимают все наши усилия как нечто само собой разумеющееся. Ежедневно выделять для себя некоторое время. Во многом ваша жизнь проходит в обслуживании других. Обязательно каждый человек должен иметь время для своих личных нужд, и неприемлемо то, что единственное время, которое принадлежит вам, приходится на поздние ночные часы.

Организовать специальную встречу с коллегами для обсуждения стресса. Необходимо организовать в вашем образовательном учреждении семинар по обсуждению стресса, возможно пригласив профессионального психотерапевта. Если коллеги действительно так подвержены стрессу, как они утверждают, то должны приветствовать возможность подобной встречи, во время которой обсудят свои общие проблемы.

Нам всем знакомы единичные, внезапные, вызывающие сильный стресс события типа переезда, смены места работы, вынужденной задержки в транспорте по пути на важную встречу. Мы не осознаем того, что последствия более мелких стрессовых ситуаций накапливаются. Это накопление связано с большой ответственностью, присущей профессии педагога, а также с усталостью души и истощением тела с годами все менее способных справляться с требованиями, когда-то легко выполнимыми. Не меняя ничего в жизни, можно заплатить высокую цену, имея этой цены - здоровье. Поэтому целесообразно применить правило, которое давно сформулировал Р. Декарт: «Я взял себе за правило стараться одолеваять не столько судьбу, сколько самого себя, и изменять не столько мировой порядок, сколько собственные устремления».

## Основные факторы, вызывающие стресс

### *Перегрузки.*

Исследования показали, что рабочее время педагога достигает 55-65 часов в неделю. Работнику зачастую поручают непомерное количество заданий на данный период времени. Помимо ведения уроков учитель является классным руководителем, он должен проводить внеклассные мероприятия по своему предмету, работать с родителями учащихся, повышать свой профессиональный уровень, у него общественные поручения и т.д. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь.

### *Конфликт ролей.*

Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, несоответствие между уровнем знаний ученика и ожиданием его родителями хорошей итоговой оценки. Или между высокими требованиями к оснащенности кабинета и низким материальным снабжением. Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания. Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидуум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

### *Неопределенность ролей.*

Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны. Одни



и те же действия педагога могут трактоваться по-разному и руководством школы и родителями детей, поощряться или наказываться. Люди должны иметь правильное представление о том, что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

### *Неинтересная работа.*

Некоторые исследования показывают, что индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие “интересная” работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

Существуют также и другие факторы.

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

Все эти факторы ведут к нервному переутомлению и стрессам. Знание признаков и причин стрессового напряжения, методов профилактики и борьбы со стрессом позволяет повысить эффективность труда, достигать поставленных целей с минимальными психологическими и физиологическими потерями.

### **Признаки стрессового напряжения**

Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым ликвидировать

нежелательное состояние.

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улечиваются.
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

### **Причины стрессового напряжения**

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.

6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.
14. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
15. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

### **Диагностика и выявление стресса**

Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым - психологом Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

#### **Подвержены ли Вы стрессу?**

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в

день.

7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.

8. Ваш вес соответствует Вашему росту.

9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.

10. Вас поддерживает Ваша вера.

11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.

12. У Вас много друзей и знакомых.

13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.

14. Вы здоровы.

15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.

16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.

17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.

18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.

19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

– почти всегда – 1;

– часто – 2;

– иногда – 3;

– почти никогда – 4;

– никогда – 5.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас

прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить, хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

### **Способы борьбы со стрессом**

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Можно выделить следующие способы борьбы со стрессом: релаксация и концентрация.

*Релаксация* – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела(ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

### ***Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.***

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись,

дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

*Концентрация.* Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после возвращения домой.

*Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.*

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы



предполагаете заниматься, не было зрителей.

2. Сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаюсь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

*Ауторегуляция дыхания.* В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно

выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Результат выполнения дыхательных упражнений:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.

6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы

дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

### **Методы профилактики стресса**

Образ жизни – это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая “переделка” дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

#### *Противострессовая “переделка” дня*

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от

накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную “позу кучера”.

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких “переделок” дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о

своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову, на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

### *Первая помощь при остром стрессе.*

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) – у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе “СТОП!”, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить “язык лица и тела” путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете.

Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: “Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ”по косточкам”, как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняют роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная

деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

#### *Аутоанализ личного стресса.*

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть, как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины – таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако, требующий терпения. В течение нескольких недель – по возможности ежедневно – необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и



суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, “неуспокаивающиеся ноги” (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

### **Стрессовый стиль жизни**

- Испытывает хронический неослабевающий стресс
- Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций

- Тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками)
- Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе
- Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени
- Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий
- Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме)
- Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью)
- Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой
- Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно “запрограммированные” (например, путем интриг, стремления “заманить”)
- Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора
- Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей
- Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно; страдает молча

## **Нестрессовый стиль жизни**

- Допускает наличие “творческого” стресса в определенные периоды напряженной деятельности
- Имеет “пути спасения”, позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться
- Отстаивает собственные права и потребности; устанавливает низкострессовые отношения взаимного уважения; тщательно выбирает друзей и завязывает взаимоотношения, которые являются ободряющими и спокойными
- Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение
- Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами “передышки”
- Уравнивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться
- Сохраняет хорошую физическую форму, хорошо питается, очень редко употребляет алкоголь и табак или совсем не употребляет
- Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения (например, в работу, общественную деятельность, отдых, уединение, культурные мероприятия, семью и близких знакомых)
- Находит удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдывать наигранное поведение
- Наслаждается полной и кипучей сексуальной жизнью, прямо выражая свой “сексуальный аппетит”

- Наслаждается жизнью в целом; может смеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора
- Проводит жизнь, относительно свободную от ролей; способен выражать естественные потребности, желания и чувства без оправдания
- Эффективно распределяет время, избегает напряженных ситуаций

### **Комплекс противострессовых упражнений**

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

#### *Упражнение "Психоэнергетический зонтик"*

Упражнение проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

#### *Упражнение "Настроение"*

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с

настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

#### *Упражнение "Пресс"*

Его рекомендуется практиковать перед работой в "трудном" классе, разговором с "трудным" ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчивается упражнение расслаблением.

#### *Упражнение "Гора с плеч"*

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

#### *Упражнение "Замок"*

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### *Упражнение на расслабление мышц рук*

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе.

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые

фаланги при этом не сгибать.

2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

3. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

4. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

5. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой

### ***Упражнения-настрою***

У педагога не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

#### *Настрой на работу*

"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

#### *Настрой в течение рабочего дня*

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними.

Я открыт к диалогу с моими учениками".

*Настрой перед сложным разговором*

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

*Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности*

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

*Настрой на уверенность в себе*

"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

*Настрой на любовь к профессии и детям*

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

*Утренние и вечерние настрои*

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".

*Звуковая гимнастика*

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О" – воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М" – воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА" – помогает повысить настроение.

*Упражнение "Голосовая разрядка"*

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. На выдохе издать резкий звук "Ух!"

*Упражнение "Воздушные шары"*

Данное упражнение призвано помочь избавиться от привычных стрессовых реакций, научить спокойнее воспринимать ситуации, которые обычно вызывают стресс.

1. Попробуйте составить список типичных факторов стресса:

работа, личная жизнь, смена привычного режима, мысли о приближающейся старости. Расположите их в порядке убывания.

2. Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как Вы обычно на него реагируете. А затем надуйте шарик, представляя, что Вы отдаёте ему свои отрицательные эмоции.

3. Теперь возьмите иголку и, протыкая шарик, представьте себе, что все Ваши отрицательные эмоции в одно мгновение улетучились.

4. Затем начните надувать второй шарик. Представляйте себе, что Вы наполняете его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительную эмоцию, напишите его на шарике.

5. Какие образы возникают у вас теперь в связи с данной ситуацией? Изобразите их схематически в виде рисунков на шарике.

6. Подбросьте шарик вверх и, наблюдая за его полётом, попытайтесь закрепить в сознании те образы, которые Вы изобразили на нём. Когда Вы вновь столкнётесь с подобной ситуацией, вспомните об этом шарике и о том, что было изображено и написано там Вашей рукой.

#### *Упражнение “Мария Ивановна”*

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из



своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

***Техника визуализации***  
***(снятие внутреннего напряжения, обеспечение***  
***уверенности в своих силах)***

***«Пляж»***

Представьте, что у вас отпуск. Вы лежите на прекрасном пляже. Вы один (или с приятным вам человеком). Вы свободны, одиноки, вы – сами по себе. Солнце светит, небо голубое, вам приятно и тепло.

Вы замечаете цвет неба, ощущаете легкий ветерок, вы ощущаете запах моря. Слышны крики чаек, время остановилось. Мягкий песок ласкает ваши босые ноги, нежный шорох слабых волн успокаивает и усыпляет.

Вы повернулись на живот и начинаете пропускать теплый песок сквозь пальцы. Вы дремлете, вам не надо ничего делать. Какое наслаждение. Ваш разум совершенно пассивен. В голове лениво плывут мысли ни о чем. Не пытайтесь их остановить. Не пытайтесь ничего делать. Вы спокойны и расслаблены.

Вы – приемник посланий от тела и разума. Комфорт захватил вас. Вы ощущаете, как восстанавливаются ваши силы, а вся напряженность уходит сквозь теплый песок.

Вы на пляже. Ничего не происходит, вам не нужно ничего делать. Пусть звуки, окружающие вас, станут частью релаксации. Пусть образ «другого мира» станет частью вашего разума. Мысли, решения, идеи, которые придут к вам в этом состоянии, могут оказаться очень полезны в реальной жизни.

Ощутите, насколько вы спокойны и уравновешенны. Сохраните это ощущение в памяти. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько захотите.

Когда вы решите вернуться в реальный мир, постепенно выходите из состояния расслабления. Вы почувствуете себя освеженным, словно действительно плавали в этой голубой воде. Вы почувствуете прилив сил.

*«Безопасное место»*

1. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
2. Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.
3. Когда вы почувствуете себя готовым, представьте безопасное место – это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.
4. Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом. Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми. Единственное обязательное требование – вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверены.
5. Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности. Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с

точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.

6. Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.
7. Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.
8. Когда вы почувствуете себя готовым, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир.

*«Внутренняя свеча»*

Представьте себе, что в момент вашего рождения где-то внутри вас зажигается маленькая свечка (в любом месте вашего тела). Это особая свеча, маленькая, напоминающая неугасающий огонь Олимпиады. Ее нельзя загасить, пока вы живы. Однако яркость и тепло ее света зависят от вашего к ней отношения. Эта свеча нуждается в заботе, внимании и уважении – только тогда она может расти вместе с вами. Если же вы забудете о ней, то она так и останется маленькой и затеряется где-то в глубинах вашего тела. Того, что хорошо для младенца, слишком мало для взрослого человека. События, происходящие в вашей жизни, могут уменьшить пламя, снизить яркость и даже полностью задуть его. Как пламя на ветру, огонь вашей внутренней свечки мерцает и бьется постоянно. Если вы не отнесетесь к ней с должным вниманием и уважением, пламя может ослабеть и перестанет соответствовать вашему росту. Маленькая свеча, еле горящая под порывами ветра, - это низкая самооценка и отсутствие уверенности в собственных силах.

Самогипноз помогает поддерживать свою внутреннюю свечу в хорошем состоянии, он дает ей кислород, защиту, время. Пламя становится ровным, высоким и ярким. Его энергии достаточно, чтобы противостоять ветрам судьбы, которые стремятся задуть этот огонек.

Во время сеанса самогипноза вы можете

сконцентрироваться на этой внутренней свече, постараться ощутить ее тепло и свет, почувствовать, как пламя растет и становится ярче во время транса. Не только вы ощутите тепло своей свечи, это почувствуют и окружающие. Свет, исходящий от вашего внутреннего источника, повлияет не только на ваше отношение к другим людям, но и на то, как они станут относиться к вам.

#### *Упражнение «Расслабление»*

Расположитесь в удобном кресле или лягте на кровать, диван или пол. Температура в комнате должна быть комфортной.

Когда вы почувствовали себя спокойно, сосредоточьтесь на своем дыхании, закройте глаза, если так вам легче расслабиться. Ваше дыхание должно стать медленным, размеренным. Дышите скорее животом, чем грудью. На каждом выдохе представляйте, что часть напряженности выходит из вашего тела вместе с выдыхаемым воздухом.

Сосредоточьтесь на определенной части своего тела и выдыхайте напряженность из нее. Обратите внимание на то, как расслабляются мышцы по мере выполнения этого упражнения.

Через несколько минут начните работать с кончиками пальцев ног и постепенно поднимайтесь вверх, медленно сжимая и расслабляя каждую часть тела. Поступайте следующим образом.

Пальцы ног: подожмите пальцы ног, ощутите напряженность, затем расслабьте пальцы. Отметьте разницу в ощущениях.

Щиколотки: направьте ступни к голове, чтобы ощутить напряженность в щиколотках, затем расслабьтесь.

Мышцы икр: напрягите мышцы, затем расслабьте.

Мышцы бедер: напрягите мышцы, затем расслабьте.

Мышцы живота: напрягите мышцы, затем расслабьте.

Сожмите кулаки, а затем расслабьте ладони – представьте, что все раздражающие мысли и чувства покидают ваше тело.

Поднимите плечи, а затем расслабьте их.

Сожмите зубы, а затем расслабьте их.

Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьте веки.

Поднимите брови, а затем расслабьте их.

Напрягите мышцы шеи, а затем расслабьте их.

Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните и ощутите, как расслаблено все ваше тело.

Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Убедитесь, что все ваше тело полностью расслаблено. Если в каких-то частях тела вы все еще ощущаете напряженность, сосредоточьтесь на снятии этой остаточной напряженности.

Через 10 минут медленно откройте глаза, поднитесь и переходите к повседневным делам.

#### *Дыхательные упражнения*

Исходное положение: встать прямо, пятки и носки ног вместе, руки свободно опущены вниз.

Смотрите прямо перед собой в одну точку.

#### *Очищение горлового нервного сплетения*

Сконцентрируйте свое внимание на гортани и сделайте через нос спокойный и медленный вдох. Резко и быстро выдохните через нос и затем сделайте короткий поверхностный вдох через нос.

Вдохи и выдохи выполняйте в быстром темпе, словно вы собираетесь «продуть» гортань и носовые ходы. Дыхание неглубокое и резкое со свистящим звуком (напоминающим пыхтение паровоза) при неподвижных плечах и корпусе.

#### *Развитие ума и силы воли*

Откиньте голову до предела назад, смотрите вверх широко раскрытыми глазами; сконцентрируйте внимание на макушке. Совершайте резкие выдохи и вдохи через нос, как в первом упражнении.

#### *Развитие памяти*

Смотрите на пол в точку, расположенную примерно в полутора шагах от пальцев ног.

Внимание сосредоточьте на переносице. Техника исполнения та же, что и в первом упражнении.

### *Развитие интеллекта*

Наклоните голову вперед, не разжимая зубы, прижмите подбородок к яремной впадине.

Смотрите вниз, но внимание сконцентрируйте на впадине под затылком. Техника исполнения та же.

Все упражнения рекомендуется выполнять примерно по 10 раз ежедневно, постепенно доводя число раз до 25, считая вдох и выдох за один раз.

Эти упражнения очищают легкие и воздухоносные пути от остаточного воздуха, скопившейся слизи, улучшают состояние голосовых связок. Они очень полезны при умственном утомлении.

Помогает сохранить душевное равновесие при столкновении с неприятными жизненными явлениями и **«ХА-ДЫХАНИЕ»**.

Исходное положение: стоя, ноги врозь. Вдохнуть полным дыханием (сначала заполнение живота — нижнее дыхание, затем заполнение грудной клетки—верхнее дыхание). Во время вдоха медленно поднять руки над головой. Задерживаете дыхание и в этот момент представляете, что у вас в руках сосуд со всеми вашими неприятностями, с вашим беспокойством и тревогой, с вашим грязным осадком в душе. Вы стоите на высокой горе. Неожиданно наклоняетесь вперед и бросаете руки вниз, делая резкий выдох быстро выходящим воздухом через рот так, что получается звук «ха» без голоса. Одновременно мысленно видите, как сосуд скатывается с горы, разбивается и содержимое его исчезает. С медленным вдохом поднимаете руки над головой, выпрямляетесь и с медленным выдохом через нос опускаете руки вниз.

Повторяете упражнение 2 раза.

## Список литературы

15. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
16. Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ. Пособие для врачей и психологов. - СПб., 1997. - 52с.
17. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Логос, 2002. - 385 с.
18. Колесникова М.Г., Резников М.А. Тренинг саморегуляции в постдипломном образовании педагога // Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы. М-лы IV международной научно-практической конференции. СПб.: СПбАППО, 2004. С.57-62
19. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Нева, 2003. – 305
20. М.Мескон, М.Альберг, Ф. Хедоури. Основы менеджмента: пер. с англ. - М.: “Дело ЛТД”, 1994. - 702 с.
21. Общая психология / Под ред. Богословского В.В., Стеканова А.Д., Виноградова. - М.: Просвещение, 2001. - 288 с.
22. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2005. - 351 с.
23. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480 с.
24. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Медгиз, 1960. - 255 с.
25. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Наука, 1982. - 221с.
26. Столяренко. Основы психологии. - М.: ИНФРА-М, 2002. - 286 с.
27. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. - СПб, ТОО “Лейла”, 1994. - 384 с.
28. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М.: НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина РАМН, 1998. 268 с.
29. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М.: Дело, 2000. - 330 с.
30. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Пер. с англ.: М.: Педагогика-Пресс. 1995. - 352 с.
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса.- М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 304 с.
32. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб, Питер, 2008. -256 с.

