

Как уберечь нервную систему от перегрузок

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психологическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое и физическое здоровье педагога представляет собой сложное структурное образование, оказывающее существенное влияние на эффективность его педагогической деятельности и общения, тем самым в значительной степени определяющее здоровье обучающихся.

Проведем небольшой тест. Ниже приведены два основных признака, по которым условно можно судить о состоянии психического здоровья. Попробуйте соотнести их с Вашей жизнью и профессиональной деятельностью.

1. Позитивное настроение, в котором находится человек, полное спокойствие, уверенность в своих силах, вдохновение

2. Высокий уровень саморегуляции, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха.

Если Вы чувствуете уверенность в своих силах, Вас вдохновляет Ваша деятельность, Вы спокойнее переносите ситуации стресса, Ваша психика здорова! Но если Вы часто испытываете неудовлетворенность, чувство тревоги и напряжения, часто сомневаетесь в своих действиях, то следует обратить внимание на потребности Вашего организма!

Профессия педагога считается одной из самых стрессогенных и энергозатратных. Нередко в этой сфере как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия возникает синдром эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворенности исполнением работы.

Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы выгорания, можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом. При эмоциональном сгорании налицо все три фазы стресса.

Во-первых, нервное напряжение, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные обучающиеся. Все это сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии.

Во-вторых, сопротивление, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, выборочного выполнения профессиональных функций.

В-третьих, истощение, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

В этой фазе формируются следующие симптомы: эмоционального дефицита, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических нарушений.

Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.

Тем не менее, можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат данный феномен. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации по профилактике стресса, Вы не только сможете предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Определите краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. Используйте «таймауты». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важен отдых от работы. Иногда необходимо найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Овладевайте умениями и навыками саморегуляции (обеспечение самоорганизации различных видов психической активности человека). Владение такими психологическими умениями и навыками как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию.

4. Занимайтесь профессиональным развитием и самосовершенствованием. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегайте ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального выгорания.

6. Стремитесь эмоционально общаться. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется в сложных рабочих ситуациях обмениваться мнениями с коллегами и искать у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти разумное решение возникшей проблемы.

7. Поддерживайте хорошую спортивную форму. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь, Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.