

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МПГУ



МПГУ
1872

Профессиональное здоровье специалистов

Щербина Анна Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
педагогики и психологии семейного образования МПГУ

Телефон: +7-918-498-96-01

е-mail: ai.shcherbina@mpgu.su

rostad@mail.ru

Ганс Селье (1907 – 1982)

Канадский
психофизиолог,
эндокринолог австро-
венгерского
происхождения



В 1936 ввёл понятие
«стресс»

*«Свобода от стресса
означает смерть»*



- Стресс — в своем первоначальном значении обозначает реакцию человека на любое сильное внешнее или внутреннее раздражение, которое превысило определенный предел выносливости организма.
- По мнению Г. Селье, и холод, и жара, и лекарства, и гормоны, и печаль, и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме человека.

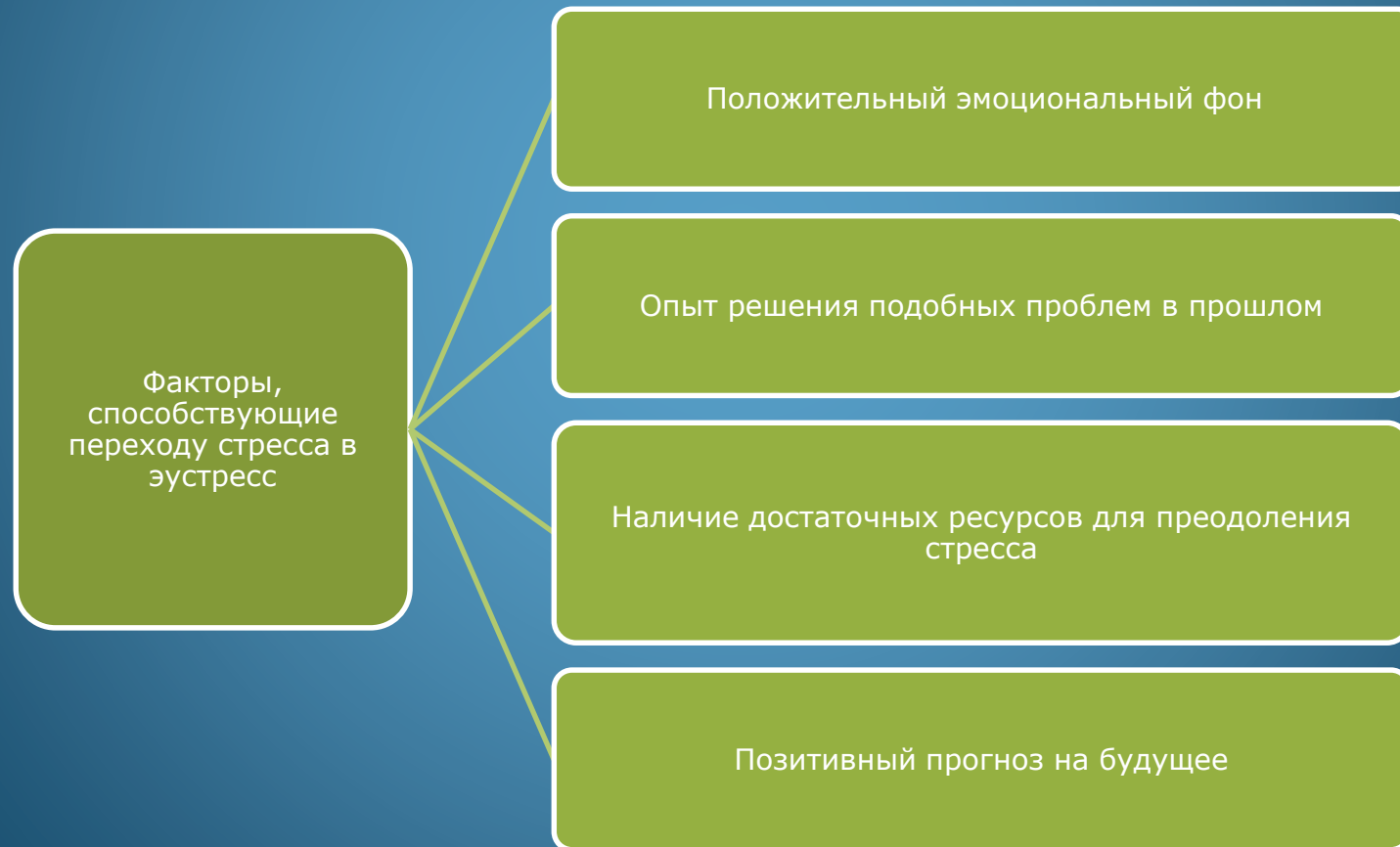
РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС (ПО Г. СЕЛЬЕ)

1. Стадия тревоги или напряжения, в период которой мобилизуются адаптационные ресурсы организма.
2. Стадия сопротивления, на которой происходит оптимальное расходование резервов, адаптация.
3. Стадия истощения, когда энергия исчерпывается.



Эустресс (от др.-греч. εὖ — «хорошо» и англ. stress — «напряжение, давление, гнёт»).

Тонизирует работу организма, способствует мобилизации защитных сил, адаптации к стрессору и ликвидации самого стресса.



Дистресс

- негативный стресс, с которым организм человека не в силах справиться. Он истощает защитные силы организма, разрушает физическое и психологическое здоровье человека и может привести к тяжелым психическим заболеваниям.



Синдром эмоционального выгорания

*Aliis inserviando
consumor*

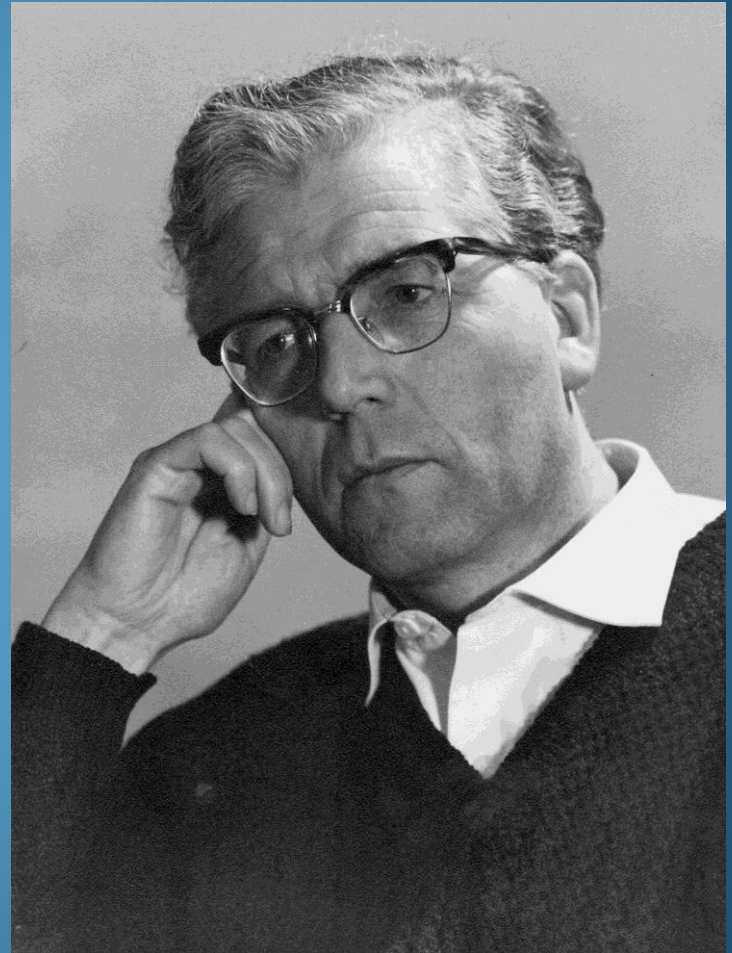
Светя другим,
сгораю сам



ПРИЗНАКИ СТРЕССА

- ✓ неспособность сосредоточиться на работе;
- ✓ неестественно медленная или быстрая речь;
- ✓ ослабление памяти;
- ✓ повышенная обидчивость и возбудимость;
- ✓ потеря чувства юмора;
- ✓ частые ошибки;
- ✓ частые головные боли, рези в желудке, не имеющие органической причины;
- ✓ постоянное ощущение голода или его отсутствие;
- ✓ постоянная усталость;
- ✓ злоупотребление вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики).

Термин «сгорание», или «выгорание» (burnout) был введен в практику американским психиатром Гербертом Фройденбергером в 1974 году.



Кристина Маслач

рассматривает выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающие в себя три взаимосвязанных измерения:

• **эмоциональное истощение** - ключевой компонент - проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов (усталость)

• **деперсонализация** - развитие негативного, бездушного, циничного отношения к окружающим. Формируется дистанцирование, цинизм. Работа «на расстоянии вытянутой руки» (не тратить лишних сил, мнительность).

• **редукция персональных достижений (неэффективность)** - снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, формирование заниженной самооценки (профессиональной и личной).



<https://www.youtube.com/watch?v=ncA3pXfW5T4>

Факторы эмоционального выгорания



Организационные факторы

- напряженные отношения в коллективе;
- высокая степень загруженности при выполнении должностных обязанностей;
- обесценивание деятельности;
- полное либо частичное отсутствие поддержки со стороны руководителя, близких, коллег и т.п.;
- недостаточное моральное либо материальное вознаграждение за проделанный труд;
- невозможность контролировать рабочую ситуацию и оказывать влияние на принятие значимых решений;
- многоаспектность требований;
- неправильная организация труда или рабочего места (шум, конфликты и т.п.);
- необходимость сдерживать эмоции либо проявлять не те, которые есть на самом деле;
- отсутствие выходных, отпусков, внеслужебных интересов и увлечений.

Личностные факторы

- склонность к глубокому переживанию негативных моментов в профессиональной деятельности;
- повышенное чувство тревоги;
- чрезмерно завышенная или заниженная мотивация успеха;
- склонность к трудоголизму;
- сниженная самооценка;
- так называемый «комплекс отличника»;
- индивидуальный предел личности, связанный с умением противостоять эмоциональному истощению;
- индивидуальная способность самосохранения внутренней гармонии;
- внутренний психологический опыт, определяющий степени реагирования на те или иные ситуации (К.Маслач).

Методы профилактики

Забота о своём теле

- ✓ Регулярное прохождение диспансеризации
- ✓ Физические упражнения и тренировки, зарядка
- ✓ Прогулки на свежем воздухе
- ✓ Режим сна
- ✓ Здоровое, сбалансированное питание
- ✓ Расслабление: бани, сауны, массажи
- ✓ Дыхательная гимнастика



Работа над
личными
границами:
говорить «нет»

самоценность
принятие себя

поощрять себя за
небольшие успехи

не застревать на
перемалывании
негативной информации

Забота о своём
психологическом
благополучии
ПСИХОГИГИЕНА

ценность каждого
дня
благодарить себя и близких
за приятные моменты
жизни

делиться с близкими
позитивными эмоциями

адекватное
восприятие
ошибок и
недочетов

чаще задаваться вопросом
**"Почему у меня
получится"** вместо
"Почему у меня не
получится".

Развитие позитивного мышления

- Позитивное мышление – это такой вид мыслительной деятельности, при которой в решении абсолютно всех жизненных вопросов и задач индивид видит в основном достоинства, успехи, удачи, жизненный опыт, возможности, собственные желания и ресурсы их осуществления, а не препятствия, недостатки и неудачи.
- Это положительное отношение человека к самому себе, жизни в целом, конкретным происходящим обстоятельствам, в частности, к событиям, которые должны будут произойти.
- Позитивное мышление вызывает положительные чувства и эмоции, а положительные эмоции, в свою очередь, влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням.

Упражнение «Контраргументы»

- Составьте список своих слабых сторон и разместите их на левой половине листа бумаги.
- На правой стороне против каждого пункта указать то положительное, что этому можно противопоставить.

<i>Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь</i>	<i>Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо</i>
<i>Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям</i>	<i>Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил</i>

Техника «+5»

Проведите ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Запишите любые три события (из перечисленных вами выше) и для каждого подберите пять выгод, пять положительных сторон конкретной проблемы.

- Событие №1
-
- **Положительны моменты, выгоды события**
-
- *Рефлексия: Найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации*

Арт-терапия

- музыка
- танцы
- рисование
- театры
- мандалотерапия
- песочная терапия
- куклотерапия
- сказкотерапия
- метафорические карты

Поиск ресурсов

- люди, с которыми приятно общаться
- деятельность, которую нравится выполнять
- предметы, за которыми приятно наблюдать
- приятные воспоминания
- визуализация образов

КОНТЕЙНИРУЮЩАЯ И РЕСУРСНАЯ МАНДАЛА

- **Шаг 1. Контейнирующая мандала**
- На этом шаге мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битья подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно.
- Анализировать этот рисунок не нужно.

- **Шаг 2. Ресурсная мандала**
- Теперь сделайте несколько глубоких вдохов, снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга, не обязательно симметричный орнамент.
- Смотря на готовую ресурсную мандалу, ответьте себе на вопросы:
 - - Что изображено на этом рисунке? С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем?
 - - Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более наполненным?
 - - Как я могу уже сегодня привнести больше ресурса в свою жизнь?

СУПЕРВИЗИЯ

От латинского **supervidere**

«смотреть сверху»

Что даёт:

- психологически комфортные условия для субъектов профессиональной деятельности в межгрупповом и внутригрупповом взаимодействии
- обратную связь об эффективности своей работы от более опытных коллег
- осознание сильных и слабых сторон своей профессиональной деятельности
- помощь в решении трудных профессиональных задач, в определении причин трудностей
- диагностирование и разрешение профессиональных конфликтов



Интервизия

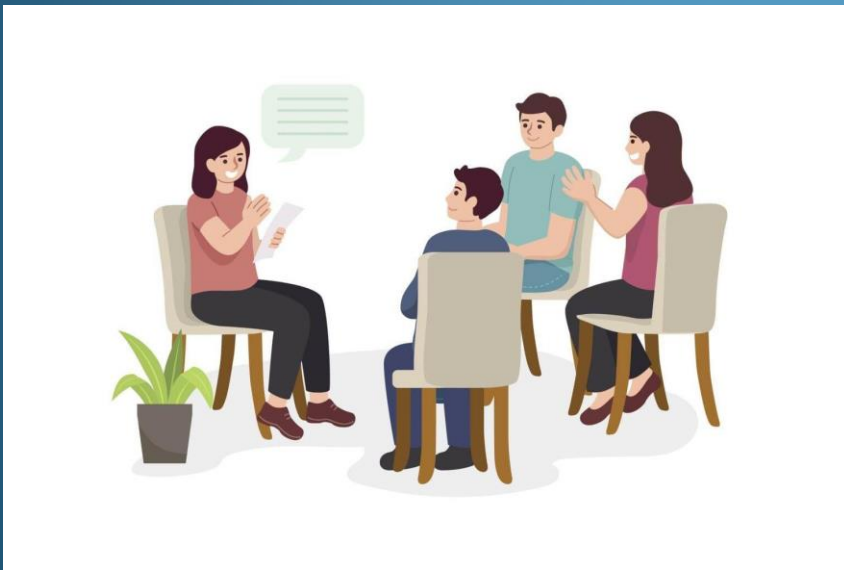
групповое общение, в процессе которого обсуждаются трудные ситуации работы в группе между равными по своему уровню и статусу специалистами.

Зачем нужна интервизия?

более эффективная работа с проблемными вопросами и ситуациями и, как следствие, снижение риска возникновения профессионального выгорания

ВАЖНО!!!!

вовремя обратиться за поддержкой в профессиональной сообщество



Объективно
оценивать
объем
своей работы и
не брать
лишней
нагрузки

Планирование
рабочего
времени

Знать
должностную
инструкцию

Организация труда

Удобная и
приятная
рабочая
одежда

Распределение
обязанностей

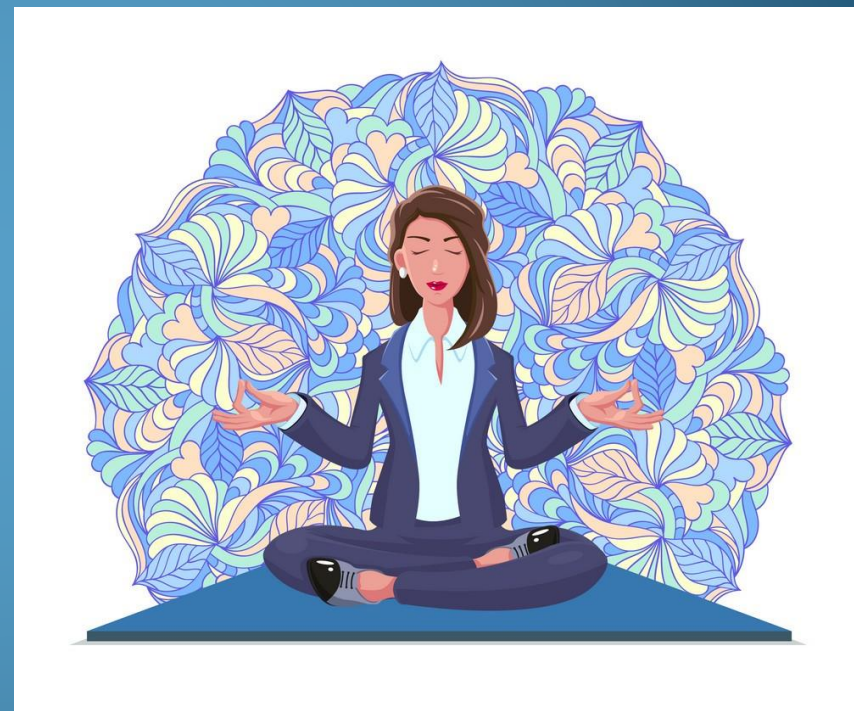
Нормирован
ные
перерывы,
обеда и
отпуск

Комфортное
рабочее
место

Техники саморегуляции и самопомощи

Функции саморегуляции

- Сдерживание непосредственных желаний (например, первых негативных порывов в конфликтной ситуации и т.п.).
- Рациональный анализ ситуации в момент кризиса или стресса.
- Накапливание и восстановление сил.
- Противостояние невзгодам.
От того, как мы противостоям проблемам, зависит последующее качество нашей жизни и гармония в отношениях с окружающими.



Саморегуляция

```
graph TD; A[Саморегуляция] --> B[Произвольная]; A --> C[Непроизвольная];
```

Произвольная

Сознательный контроль поведения с целью достижения желаемого.
С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность.

Непроизвольная

Направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

Экспресс-методы саморегуляции

- ✓ В состоянии острого стресса не следует принимать важных решений, за исключением случаев стихийного бедствия и прочих ситуаций, когда речь идет о спасении жизни.
- ✓ Медленно посчитайте от 1 до 10.
- ✓ Если есть возможность перейдите в другое помещение или выйдите на улицу. Осмотритесь по сторонам, медленно переводя взгляд с одного предмета на другой и мысленно описывая их внешний вид.
- ✓ Выпейте воды, сосредоточившись на ощущениях, которые возникают, когда вода проходит через горло и попадает в желудок.
- ✓ Намочите лоб, виски и артерии на руках холодной или прохладной водой.
- ✓ Сделайте небольшую разминку. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На выдохе наклонитесь вперед, расслабьте шею и плечи. Голова и руки пусть свободно «висят» в воздухе. Оставайтесь в таком положении одну-две минуты.
- ✓ Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов на протяжении одной-двух минут.

Техники саморегуляции и самопомощи

Например: через управление тонусом мышц и движениями.

Упражнение «Лимон»

- Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.
Запомните свои ощущения.
Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.
- Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Метод «Ключ» (автор Хасай Алиев)

способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении своих задач.

Упражнение «Шалтай-болтай»

Это упражнение создано для успокоения, для расслабления, для разгрузки.

Вспомните себя во время стрессовой ситуации, например, на совещании у руководства. Обычно при напряжённом моменте человек начинает слегка покачивать ногой, стучать пальцами по столу, и, на худой конец, щёлкать ручкой. Это все примеры повторяемого движения, с помощью которых человек пытается снять нарастающее напряжение.

Почему повторяемые движения? – Да потому, что в детстве, если было всё плохо и Вы плакали, то приходила мама обнимала и поглаживала Вас. А ещё раньше—укачивала. А ещё раньше—ребёнок в утробе формируется под повторяемые ритмы сердцебиения... На этом простом механизме и основано это упражнение.

Как выполнять?

- Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.
- Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.

Критерий выполнения упражнения:

- Приятное ощущение покачивания;
- Чувство нарастающего спокойствия;
- Поток мыслей в голове.

При выполнении этого упражнения в течение 1 мин, человек получит ощущение успокоения, а при 15—20 мин – расслабление.

При необходимости данное упражнение рекомендуется использовать вместо снотворного в течение 15—20 мин. Обычно Вы крутитесь в кровати, если не можете долго уснуть. Но проще покрутиться стоя, выполняя упражнение. Вам не будут мешать подушка и одеяло, а сонливость наступит быстрее.

Квадратное дыхание

- Представьте перед собой квадрат размером примерно 30 на 30 или 40 на 40 сантиметров где-то на расстоянии вытянутой руки. Посмотрите на нижний левый угол начинайте считать до четырех и параллельно вдыхать, мысленно взгляд ведите к верхнему левому углу квадрата. Вдох завершается на счете 4 в верхнем углу. Теперь от левого верхнего угла задержка дыхания, параллельно считаем до четырех и мысленно ведем свой взгляд к правому верхнему углу. В этой точке мы начинаем спускать взгляд вниз, одновременно выдыхать и считать до четырех. В точке нижнего правого угла у нас начинается задержка дыхания с одновременным счетом до четырех и мысленным движением по квадрату от правого нижнего угла до левого нижнего угла.
- Каким ваше состояние стало после выполнения упражнения?
- И самое важное – это вовремя вспомнить и сделать!

Дыхание по фигурам

- Стоя или сидя, сделайте полный вдох.
- Задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните прямо в него. Этот прием повторить четыре раза. Глаза закрывать необязательно, но если вам так проще — пожалуйста.
- Затем подобным же образом четыре раза выдохните в воображаемый треугольник.
- Затем подобным же образом четыре раза выдохните в воображаемый квадрат.
-

Релаксация



Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники). Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться. Расслабиться, снять накопившееся напряжение, так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые. Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелыми и теплыми. Ладони тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелые и теплые. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

- - Представьте себя на берегу моря..., рассмотрите все, что Вас окружает ..., Вы идете по песчаному берегу ..., чувствуете его тепло ..., чувствуете, как Ваши ноги проваливаются в песок ... как их касаются прибрежные волны ... Рассмотрите море ...берег.... И вот Вы видите, как перед Вами стоит лодка...Она здесь оказалась не случайно..., её там оставили специально...
- Прислушайтесь сейчас к себе.... Почувствуйте, что Вас тяготит, беспокоит, мешает вам в настоящий момент... Это могут быть какие - то состояния, переживания..., это могут быть какие - то ситуации..., обстоятельства
- У Вас есть сейчас несколько минут для того чтобы сложить в эту лодку все, что Вас беспокоит и тяготит, у Вас есть замечательная возможность очистить и освободить свою душу от того, что Вам мешает..., что Вас тяготит...
- Теперь... лодка наполненная грузом Ваших проблем начинает оплывать от берега ... проводите ее взглядом ... вдаль в сторону горизонта....
- Почувствуйте, как легко, приятно и радостно становится внутри Вас...
- Почувствуйте, как с каждым вдохом Вы наполняетесь радостью и легкостью... Ваши плечи распрямляются..., настроение поднимается.... С каждым выдохом внутри Вас укрепляется Ваша самооценка, уверенность и настрой на достижения....
- Сейчас на счет три Вы откройте глаза и вернетесь обратно в аудиторию, внутри себя сохраните чувство очищения, освобождения, уверенности и самооценности.
- Ритмично:
- - Раз: пальцы рук сжались в кулаки, ноги почувствовали пол.
- - Два: по спине пробежал холодок и спина немного напряглась.
- - Три: Вы медленно открываете глаза..., медленно возвращаетесь назад в комнату... Обязательно вытягиваете вверх руки, вдох..., вытягивайте позвоночник..., выпрямляйте и вытягивайте ноги.... носочки ног. Выдох и расслабились... (3 раза растягивание и расслабление).
- Инструкция: возьмите листы бумаги и выразите цветом, образом то новое состояние, которое у Вас появилось после внутреннего очищения и освобождения.
- Обсуждение:
- - Поделитесь, пожалуйста, уважаемые коллеги, как Вам было в этом упражнении? Что удалось, что не получилось, что чувствовали? Какой образ у Вас возник по окончанию упражнения?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Берегите себя!!!

