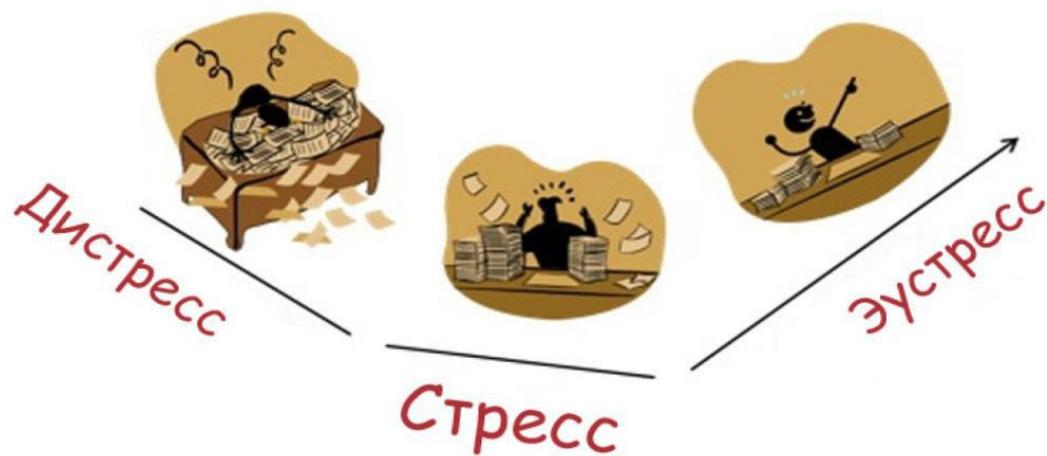


# Стресс и его последствия



**Стресс - это реакция организма на изменение обстоятельств (Г. Селье)**



- ▶ **Дистресс** (стресс Кролика) - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма.
- ▶ **Эустресс** (стресс Льва) - благоприятный стресс, вызванный положительными эмоциями, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне.

# Основные стадии развития стрессового состояния

1. Реакция тревоги - нарастание напряженности, состояние настороженности.
2. Стадия сопротивления, стабилизации - собственно стресс.
3. Стадия истощения - снижение внутренней напряженности, потеря способности противостоять стрессору.



# Признаки стресса

- ▶ Физические
- ▶ Эмоциональные
- ▶ Поведенческие
- ▶ Интеллектуальные





# Основные признаки стресса:

- ▶ **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды, тошнота, высокое давление и т. д.);
- ▶ **эмоциональные** (тревога, излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, раздражительность, частая слезливость, паника, суетливость, неудовлетворенность работой, потеря уверенности и т. д.);
- ▶ **интеллектуальные** (нерешительность, нарушения памяти и концентрации внимания, потеря инициативы, импульсивность мышления, ночные кошмары, поспешные решения и т.д.)
- ▶ **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, привычка грызть ногти, антисоциальное поведение, потеря аппетита, нарушение речи и т. д.).



# Стрессовые ситуации на рабочем месте педагога

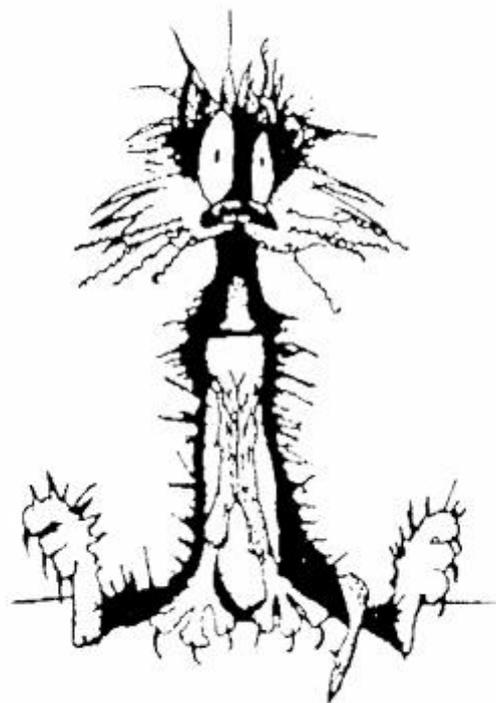
- ▶ Интенсивное общение с коллегами, детьми и родителями, конфликтные ситуации.
- ▶ Неорганизованность, неправильное распределение времени (нехватка времени)
- ▶ Психологическая напряженность труда: перегруженность работой, постоянное оценивание со стороны разными людьми, необходимость все время быть в «форме», участие в конкурсах, выставках и т.д.
- ▶ Высокая ответственность, необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности.
- ▶ Недостаточная квалификация, необходимость владения современными методиками и технологиями обучения
- ▶ Условия нестабильности: оплата труда.
- ▶ Нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты.

# Перегруженный воспитатель

До работы



После работы



## Эффекты Негативного Стресса

### Физиологические

Боль  
Дискомфорт  
Мышечное напряжение  
Нарушения функций органов и систем  
Нарушения Сна

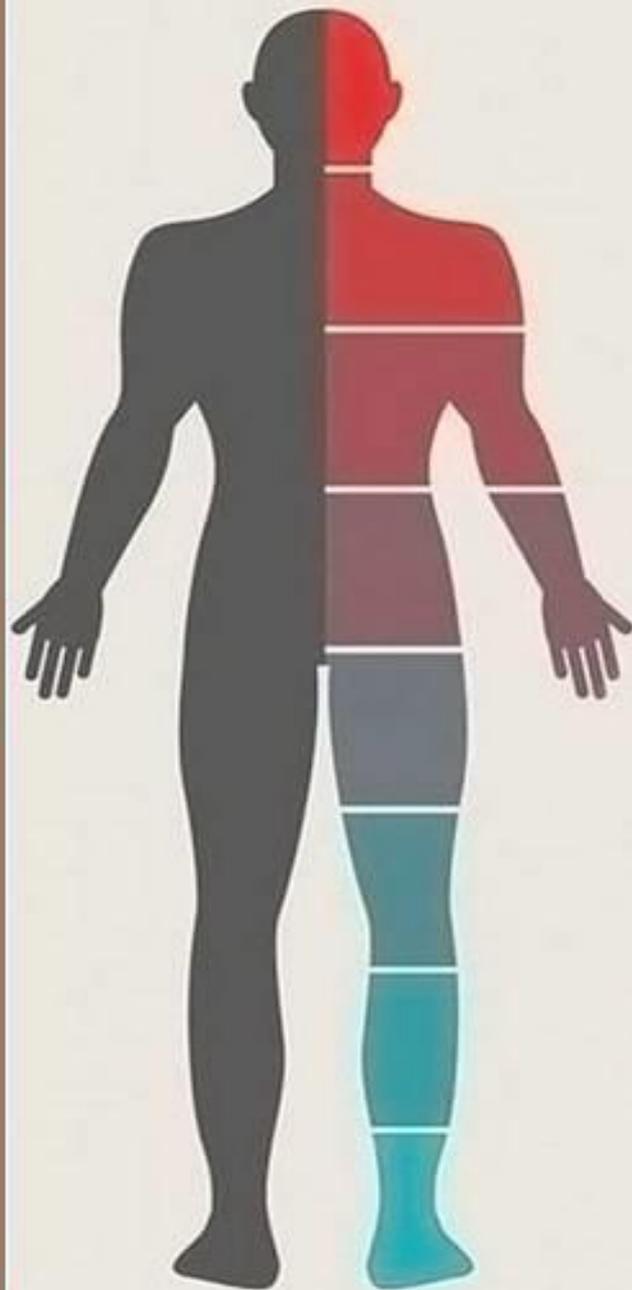
### Психологические

Нарушения в эмоциональной сфере  
Снижение интеллектуальных способностей, памяти и внимания  
Снижение самооценки  
Неуверенность в себе  
Повышенная конфликтность

### Поведенческие

Курение  
Алкоголь  
Нарушение пищевого поведения  
Трудности в завершении начатых дел  
Изменение отношения к работе  
Нарушение общения

## Влияние стресса на организм



Меняется настроение от раздражительности и гнева до депрессии. Появляются расстройства сна, концентрации внимания, тревожность вплоть до панических атак.



Повышается артериальное давление, частота сердечных сокращений. Растет риск сердечных приступов.



Снижается активность иммунной системы. Частые простуды и ОРВИ.



Появляются боли в желудке и кишечнике, тошнота, расстройства пищеварения.



Нарушается функция мочевого пузыря, частые позывы или недержание. Снижается половое влечение, расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин.



Появляются неприятные ощущения и боли в мышцах и суставах.



Снижается плотность костной ткани, могут быть боли в костях.

# Как преодолеть стресс?

## Личные факторы

- ▶ Хорошо организовать свою работу
- ▶ Правильно распределить рабочее время (тогда вы избавитесь от страха не успеть, не закончить)
- ▶ Реально оценивать уровень социальной компетенции воспитателя (привлекать смежных специалистов)

# Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили

Лосось



Семечки  
подсолнечника



# Памятка «Способы скорой помощи при стрессе на рабочем месте»

- ▶ сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;
- ▶ задержите дыхание на 10-20 секунд;
- ▶ посчитайте до десяти;
- ▶ посчитайте зубы языком с внутренней стороны;
- ▶ посмотрите в окно, на небо или в сторону открытой двери;
- ▶ набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее;
- ▶ несколько минут подержите руки под прохладной водой, смочите водой лоб, виски;
- ▶ массаж пальцев рук;

# Памятка «Способы скорой помощи при стрессе на рабочем месте»

- ▶ примените разумный эгоизм - «меня это не касается»;
- ▶ переберите бумаги на столе;
- ▶ поговорите с коллегами на отвлечённую тему;
- ▶ положите на видное место смешную картинку и смотрите на нее во время стрессовой ситуации;
- ▶ представьте себя в приятной обстановке, покупайтесь мысленно в солнечных лучах;
- ▶ найдите место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, выплакаться;

# Профилактика стресса

- ▶ Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.
- ▶ Старайтесь жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается - делается к лучшему».
- ▶ Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- ▶ Если возникла проблема, конфликт, старайтесь решать их своевременно и обдуманно.
- ▶ Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми.
- ▶ Признайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Будьте гибче в оценках других людей.
- ▶ Развивайте динамичность установок.

# Способы преодоления стресса

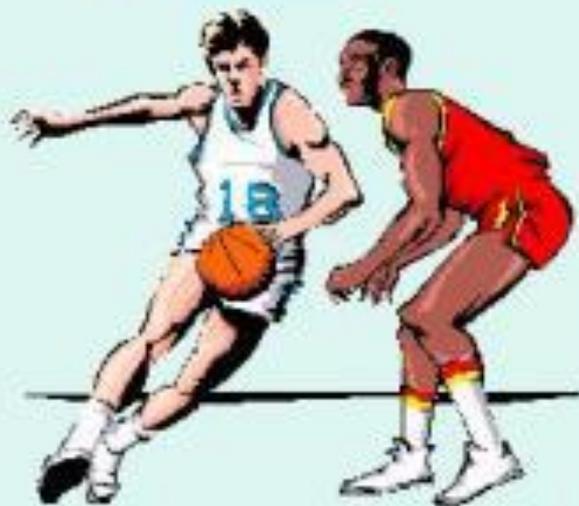
- ▶ Психологическая саморегуляция:
- ▶ позитивные мысли, фразы -
- ▶ аутогенная тренировка, самоубеждение, самоприказы,
- ▶ упражнения - настрои.



# Арттерапия, музыкотерапия



# Занятия любимым делом



# Отвлечение, переключение на другие виды деятельности

