***«Если Вас охватил стресс:***

***бежать от него или управлять им?»***

Давно замечено: многие болезни возни­кают от негативных эмоций. Люди, сча­стливые в личной жизни, меньше боле­ют, даже простудой.

Стресс может возникнуть как из - за внешних факторов (поджимают сроки, недостаток времени, конфликты, шум и др.), так и из-за внутренних (беспомощность - человек считает, что ситуацию невозможно изменить, и даже не пытается это сделать). Отрицательно влияет и чрезмерно негативная оценка ситуации, постоянное ожидание самого худшего, «черно – белое мышление со словами «всегда», «все», «никогда», «никто», завышенные требования к себе. Однако и позитивные события (свадьба, рождение первого ребенка, покупка нового автомобиля) также могут вызвать стресс. Подобные ситуации на профессиональном языке называют *эустресс* (позитивный стресс). Однако все же чаще имеет место негативно обусловленный стресс - *дистресс.* Разумеется, он нежелателен, но заметим: необходим, потому что стимулирует тело и дух. Для работы важен определенный уровень стресса. Только в этом случае человек бодр и внимателен. Поэтому, чтобы избежать стресса, следует научиться справляться с ним.

Проявления стресса разнообразны и зачастую носят индивидуальный характер,  однако большая часть реакций довольно однотипна. Ученые (Т.В. Форманюк, Ю.В. Щербатых) выделяют четыре груп­пы симптомов стресса: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные и физио­логические.

*Интеллектуальные признаки стресса:* преобладание негативных мыслей, труд­ность сосредоточения, ухудшение показате­лей памяти, постоянное и бесплодное вра­щение мыслей вокруг одной проблемы, повышенная отвлекаемость, трудность при­нятия решений, поспешные и необоснован­ные решения, частые ошибки, нарушение логики, желание переложить ответствен­ность на другого, уменьшение возможных вариантов действия, сужение поля зрения.

*Поведенческие признаки стресса:* потеря аппетита или переедание, возрастание ошибок при выполнении привычных дей­ствий, быстрая или, наоборот, замедлен­ная речь, дрожание голоса, хроническая нехватка времени, уменьшение времени на общение с близкими, конфликтное пове­дение, увеличение конфликтных ситуаций на работе, низкая продуктивность деятель­ности, нарушение сна или бессонница, по­теря внимания к своему внешнему виду, курение или употребление алкоголя.

*Эмоциональные признаки стресса:* бес­покойство, повышенная тревожность, мрачное настроение, подозрительность, раздражительность, уменьшение уверен­ности в себе, уменьшение удовлетворенно­сти жизнью, эмоциональное равнодушие, неуместный юмор, потеря интереса к жиз­ни, недовольство собой и своей работой, ощущение постоянной тоски, депрессия, чувство одиночества.

*Физиологические признаки стресса:* бо­ли в разных частях тела, повышение или понижение артериального давления, уча­щенный или неритмичный пульс, наруше­ние свободы дыхания, нарушение процес­сов пищеварения, ощущение напряжения в мышцах, повышенная потливость, повы­шенная утомляемость, судороги, быстрое увеличение или потеря веса тела, частые недомогания, снижение иммунитета.

С вредным стрессом нужно бороться. Но для начала необходимо научиться об­наруживать первые признаки этого явле­ния, чтобы вовремя принять соответству­ющие меры.

Установлено: хронический стресс относительно малой интенсивности для здоровья человека опаснее, чем сильный, но непродолжитель­ный (Ю.В. Щербатых). Связано это с дву­мя причинами: биохимической (при дли­тельном напряжении постоянно возникает истощение запасов антистрессовых гормо­нов) и чисто психологической (если чело­век долго не может справиться с источни­ком своих неприятностей, у него возникает чувство бессилия перед ситуацией и ощу­щение безнадежности положения, что усу­губляет тяжесть стресса). Умение владеть собой, держать себя в руках - один из глав­ных показателей, определяющих успех лю­бого вида деятельности. Сегодня врачи не сомневаются: нервная система, так же как и мышцы, поддается тренировке. Психика для человека - такой же инструмент, как для музыканта скрипка, для художника -кисть. Пришло время осваивать науку вла­ствовать собой.

Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной сто­роне личности педагога. Это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А. Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование ог­ромных душевных сил. Если мы хотим, что­бы наш организм нормально функциониро­вал, чтобы нас не покидали приподнятое настроение, чувство душевного комфорта, необходимо научиться регулировать собст­венное эмоциональное состояние, форми­ровать прочные навыки управления своим самочувствием и настроением.

В настоящее время широко распростра­нен термин *«эмоциональное выгорание».* Современные исследователи (Н.Е. Во­допьянова, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк и др.) эмоциональное выгорание рас­сматривают как специфический вид профес­сионального заболевания лиц, работающих с людьми: педагогов, врачей, психологов, работников торговли и др. Представители данных профессий подвержены постепенно­му эмоциональному утомлению и опустоше­нию - синдрому эмоционального выгора­ния. Возникает этот синдром как следствие профессиональных стрессов, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению ситуации превышены. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные физические силы человека, ухудшается здоровье.

В последнее время наряду с понятием «эмоциональное выгорание» все большее внимание получает термин *«психическое выгорание»* (Л.М. Митина, В.Е. Орёл), под которым понимают ответную реакцию на продолжительные стрессы. Это механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Психическое выгорание включает в себя три основные составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

*Эмоциональное истощение* проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, усталости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Происходит потеря интереса к работе, человек не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, как раньше.

*Деперсонализация* связана с возникновением негативного отношения к людям, с которыми работает специалист. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Сдерживаемое раздражение со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

 *Редукция профессиональных достижений* говорит о возникновении у человека чувства некомпетентности в своей сфере, об осознании неуспеха в ней. Проявляется это в недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности и профессионалу.

Психическое выгорание характеризуется рядом признаков: это изменения в поведении (специалист утрачивает творческие подходы к решению проблемы, часто смотрит на часы, опаздывает на работу, уединяется и избегает коллег), в чувствах (Iплохое настроение, отстраненность, «уход в себя», повышенная раздражительность, чувство вины), в мышлении (неспособность концентрировать внимание, сомнения в правильности принятия решения, безразличие к результатам), нарушенное здоровье (плохой сон, головные боли, усталость).

Выгорание - динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Ученые выявляют три стадии его развития:

• *нервное (тревожное) напряжение (легкая форма),* которое создают психо-эмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, проблемный контингент;
 • *резистенция, т.е. сопротивление (за­тяжная форма),* когда человек пытается
более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

• *истощение (хроническая форма)* т.е.снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявлен­ное сопротивление оказалось неэффектив­ным (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).

Соответственно каждому этапу возни­кают отдельные признаки, или симптомы нарастающего выгорания. Так, у человека, подверженного выгоранию первой степе­ни, признаки процесса умеренны, недолги и случайны. Он может испытывать недо­вольство собой, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Симптомы проявляются в легкой форме, например в сверхзаботе о себе.

На второй стадии выгорания симптомы более регулярны, носят затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Пер­вый признак перехода синдрома во вторую фазу развития *-* потеря способности улав­ливать разницу между принципиально раз­личающимися явлениями: экономичное проявление эмоций (легкая улыбка, мяг­кий, спокойный тон речи, отсутствие кате­горичности, грубости) и неадекватное эмо­циональное реагирование (эмоциональная черствость, равнодушие, холодность).

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания носят хронический характер. Попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, сомнению подвер­гается ценность работы, выбор профессии. Наблюдается хроническая усталость, на­рушения памяти и внимания, нарушения сна с трудностями засыпания, личностные изменения. Возможно развитие тревожно­сти, депрессии, зависимости от психоак­тивных веществ.

На психологическом уровне професси­ональное выгорание педагога проявляется в эмоциональной и личностной отстра­ненности, приходит ощущение, что уже нет возможности взаимодействовать с детьми. Постепенно симптом усиливается - все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: гру­бость, раздражительность, обиды. Даже мысль о профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца.

 Если обнаружены признаки стресса или выгорания, рекомендуется составить личный план самонаблюдения. Важно, чтобы план этот свидетельствовал о желании «возродиться», выступал в качестве той энергии, которая способна обновить человека, вывести его из состояния «потухшего горения».

Речь идет:

* о постановке новых целей и задач для личностного роста;
* о приобретении новых профессиональных знаний и навыков эффективного педагогического общения;
* о развитии лидерских умений;
* об оптимизации режима и отдыха;
* о переоценке себя и своих достижений;
* о регулярном воссоздании позитивного восприятия жизни и эмоционального настроя;
* о преобразовании «стрессового» стиля жизни в «нестрессовый», накоплении ресурсов счастья.

Мы можем привести множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Проявляются они внешне в плача, смеха, в желании ударить, выговориться и др. И не надо их сдерживать. Возбуждение снижается физической разрядкой, желанием выговориться. И в итоге человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

 Можно дать себе и усиленную физическую нагрузку (бег на месте, 20-30 приседаний, прыжки со скакалкой) или переключиться на интересную деятельность, любимое занятие, создать новую доминанту. А если найдется место, не помешает вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает. При сильном эмоциональном возбуждении человек оценивает ситуацию неадекватно. Поэтому в острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Необходимо успокоиться, а потом все обдумать.

 Для укрепления уверенности в себе и нерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть принципами и техниками пози­тивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидаю­щее влияние на сценарий жизни человека. И проявляются они не только в поведении, переживаниях, но также в установке и го­товности преодолевать жизненные стрессы.

Почему же «выгорают» педагоги? Тра­диционно факторы, способствующие раз­витию этого синдрома, группируются в две группы.

*Первая группа* включает в себя социаль­но-психологические условия, а также осо­бенности профессиональной деятельности. Ими являются:

• хронически напряженная психоэмоциональная деятельность;

• дестабилизирующая организация дея­тельности (нечеткая организация труда,
расплывчатая информация, наличие шу­ма, помехи);

* повышенная ответственность за вы­полняемые функции;
* неблагополучная психологическая ат­мосфера профессиональной деятельности.

*Во второй группе* факторов ведущая роль отводится личностным проявлениям педагога. Речь идет:

• о склонности к эмоциональной ригид­ности: эмоциональное выгорание быстрее
возникает у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан. Например,
формирование симптомов выгорания бу­дет происходить медленнее у людей им­пульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная чув­ствительность и впечатлительность могут полностью блокировать рассматриваемый
механизм психологической защиты и не позволят ему развиваться;

* об интенсивном восприятии и пере­живании обстоятельств профессиональ­ной деятельности. Заметим: явление это возникает у людей с повышенной ответст­венностью за порученное дело. Постепен­но эмоциональные ресурсы истощаются, и
возникает необходимость беречь их, при­бегая к механизмам психологической за­щиты. Некоторые специалисты через ка­кое-то время меняют профиль работы и даже профессию;
* о слабой мотивации эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Профессионал в сфере общения не считает необходимым или не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание в работе с детьми. Это стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Основной причиной развития выгорания исследователи считают личностный фактор (Л.М. Митина, О.А. Прохоров, А.А. Реан). Склонность к выгоранию связана с такими личностными чертами, как высокая степень тревожности, низкая эмоциональная устойчивость, робость, подозрительность, импульсивность. Противоположные полюса этих черт, а также сердечность, доброта, гибкость поведения, независимость играют защитную роль при эмоциональном стрессе. Выгорание также свойственно зависимым, не умеющим отстоять свою точку зрения людям, не верящим в себя и свои способности. Склонны к выгоранию подозрительные, недоверчивые, ревнивые, не терпящие конкуренции люди, а также те, кто скептически относится к моральной стороне поведения окружающих.

Вот что примечательно: выгорают и умные, и обыкновенные, и благополучные, и «битые судьбой» люди. Определяющий фактор – склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям. Возникает вопрос: есть ли выход? Есть! Профессиональная помощь при выгорании включает различные виды психотерапии и применение лекарственных препаратов. Однако в большинстве случаев требуется не медицинская помощь, а социально – психологическая – по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме.