Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение.

 Профессии педагога и психолога являются еще более сложными, поскольку и тот и другой в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны.

Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, болезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с детьми, нарушения дисциплины, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все педагоги.

Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессиональных стрессов могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми.

Более пятидесяти лет назад Гансом Селье было введено понятие стресса. 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 помогающие человеку приспосабливаться к резким изменениям окружающей среды, чем бы они не быливызваны. Ученый назвал этот механизм адаптационным синдромом.

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.

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.

Борьба со стрессом - это, прежде всего информация и разъяснение. Чтобы успешно управлять собственным стрессом, необходимо понимать и знать процессы, происходящие в нашем организме. Обсудим главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить ихслишком длительное существование. Это обсуждение вносит ясность, каким образом возникают различные заболевания.

***Физиологические эффекты сильного стресса***:

Телесные реакции на стресс можно разделить на четыре блока:

1. ***Мобилизация энергии***.

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 кмышцам, 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.

Если такая реакция повторяется часто, то развиваются сердечно-

сосудистые проблемы (сердечные приступы, инфаркты, подъемы артериального давления и гипертоническая болезнь), повышение/понижение уровня сахара в крови и диабету.

1. ***Поддержание энергии.***

Для легких и мышц необходимо большое количество крови, так как в стрессе предполагается большая физическая работа («нападать или убегать»).

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.

Частое такое состояние может привести к заболеваниям желудка. Особенно если мы вводим пищу в систему, не готовую ее принимать и обрабатывать, к различным кожным заболеваниям.

Интенсивное потение не только социально неприемлемо, но также

приводит к нарушению естественного теплообмена организма. Избыток насыщения кислородом крови может привести к нарушению сердечного ритма.

1. ***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.

1. ***Защитные реакции.***

Цель защитных реакций предотвратить или ограничить ущерб для организма, который может возникнуть в процессе «нападения или бегства». Длятого чтобы предотвратить кровопотерю в случае ранения кровеносные сосуды сужаются, и кровь сгущается, благодаряэтому 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 аналгетики. Поступление в кровяное русло кортизона из надпочечников приводит к ослаблению аллергических реакций, которые могли бы мешать дыханию.

Негативные последствия защитных реакций: 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).

***Психологические последствия стресса.***

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

1. **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.

1. ***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

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.

1. ***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 сцелью «снять стресс, расслабиться». Возникает ощущение

отсутствия сил для любой деятельности. Появляется раздражение и цинизм по отношению к детям 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 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.***

1. 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 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.2. Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что не бывает идеальной работы. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впадать в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности. Поэтому целесообразно применить правило, которое давно сформулировал Р. Декарт: «Я взял себе заправило стараться одолевать не столько судьбу, сколько самого себя, и изменять не столько мировой порядок, сколько собственные устремления».

3.Организовать специальную встречу с коллегами для обсуждения стресса. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса. Вне работы о работе стараться не говорить.

Способы борьбы со стрессом

Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

Лекарственные настои.

Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).

Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).

Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).

Д. Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамейке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.