

Рекомендации по профилактике стресса и эмоционального выгорания

Стресс - это состояние общего психофизического напряжения, возникающее под влиянием экстремальных условий (в том числе и факторов профессиональной деятельности). В зависимости от выраженности стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность - дистресс, вплоть до полной дезорганизации (нарушение механизмов адаптации систем организма и психики).

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Профессиональные стрессовые факторы:

- напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением, повышенная ответственность не только за свой труд, но и за благополучие детей,
- высокие требования к уровню выполнения работы,
- бюрократическая и бумажная составляющая,
- сниженность контроля над результатами труда, в силу их существенной зависимости от индивидуальных и познавательных особенностей детей,
- психологически трудный контингент,
- необходимость являться объектом наблюдения и оценивания,
- необходимость постоянно подтверждать свою компетентность,
- зачастую необходимость сверхурочной работы,
- финансовый фактор (несоответствие между собственным вкладом и получаемым и ожидаемым вознаграждением.),
- информационные перегрузки на работе,
- необходимость совмещать семейные и домашние дела и т.д..

В связи с этим ЭВ изначально возникает как **защитный механизм**, способ эффективно расходовать свои ресурсы под воздействием стрессовых условий, связанных с профессиональной деятельностью. Выражается он в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Однако со временем эмоциональное выгорание начинает набирать обороты и оказывая деформирующее влияние на различные направления профессиональной деятельности и сферы жизни.

Признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания

- осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы, как следствие переживание беспомощности, ощущение нахождения в тупике;
- недовольство собой, занимаемой должностью, избранной профессией, конкретными обязанностями, неудовлетворение от результатов своего труда и чувство невыполненного долга;
- возникновение чувства безвыходности, состояние эмоционально-интеллектуального затора, тупика, заганности к клетку;
- переживание ситуативной или личностной тревоги, разочарование в себе, в избранной профессии; крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.
- в целом снижение своей самооценки как профессионала и специалиста, потеря желания работать (в том числе и вообще, а не только на данном рабочем месте),
- ограничение эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов, общение по принципу "хочу или не хочу";
- потребность в самооправдании при избирательном эмоциональном реагировании ("это не тот случай, чтобы переживать", "такие люди не заслуживают доброго отношения", "таким нельзя сочувствовать", "почему я должен за всех волноваться");
- пресыщение человеческими контактами и как следствие сокращение общения вне профессиональной области - с родными, друзьями и знакомыми, симптом "отравления людьми".
- упрощение, облегчение или сокращение обязанностей профессиональной деятельности, которые требуют эмоциональных затрат, нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств, все чаще встречающиеся небрежности, пропуск работы, приход на работу позднее и уход раньше;
- эмоциональная отстраненность, почти полное исключение эмоций из сферы профессиональной деятельности;
- личностная отстраненность, полное или частичное утрата интереса к человеку - субъекту профессионального действия;
- "психосоматические и психовегетативные нарушения" - проявления на уровне психического и физического самочувствия: плохое настроение, физическое истощение, усталость, ухудшение внимания, памяти, "замедленность" мышления, бессонница, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Профилактика профессиональных стрессов и эмоционального выгорания

- По возможности делайте перерывы в работе, они оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания.
- Рационально распределите дневное время, оптимизируйте режимы работы и отдыха, таким образом, чтобы не урывать до головной боли и усталости, когда вам уже ничего не хочется делать и иметь после работы время отвлечься заняться час, а лучше два любимым делом.
- Найдите время для заботы о себе. Пусть мягкий диван будет тем местом, куда вы можете прилечь отдохнуть и расслабиться по собственному желанию, а не только тогда, когда вас свалит мигрень, простуда или другая болезнь. Послушайте музыку, посмотрите любимые передачи, фильмы, почитайте книги, отдохните с друзьями, займитесь тем, чем хочется Вам.
- Полезно овладеть приемами релаксации и саморегуляции психического состояния (рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день).
- Питайтесь правильно, что подразумевает: регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи; включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп; ограничение жирной пищи; очень много свежей чистой воды (не меньше 1-1.5 литра в день, с учетом рекомендаций врача).
- Занимайтесь регулярными физическими упражнениями способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения, если нагрузки не очень велики, полезны для организма. Весьма успешен будет и просто активный отдых: пешие прогулки, езда на велосипеде и т.д.
- Культивируйте хобби, развивайте разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни, новые впечатления.
- Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменой деятельности, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для коллег.
- Заботиться о положительном настроении на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.
- Определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели (это способствует не только эффективному распределению времени, но и

укрепляет уверенность в себе, позволяет рационально распределить силы, получить удовлетворение от успешного достижения краткосрочных целей, что повысит вероятность успеха в достижении долгосрочных).

- Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой, не "тащите" к себе домой на вечерний ужин хвост рабочих думок и мыслей, особенно если они вам в тягость, в противном случае за семейным ужином помимо вышей семьи будут, условно говоря, сидеть и ваши коллеги и вашу ученики или воспитанники;
- Займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- Уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- Вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими при помощи Я-сообщения, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- Ищите социальную поддержку (обращение к окружающим за помощью и поддержкой, предполагает не только обмен мнениями и чувствами, но и намерение совместными усилиями разрешить проблемную ситуацию);

Так же вы можете применить ряд предложенных ниже специальных техник, которые помогут вам справиться со стрессом и снизить риск профессионального и эмоционального выгорания. Техники подобраны так, чтобы при необходимости вы без труда могли применить их на рабочем месте.

Управление нервно-психическим напряжением и настроением

Упражнение 1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5–6 секунд), напрячь мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличить

время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

Упражнение 2. Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза – 2–3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2–3 минуты.

Для снятия напряженности можно также использовать сжатие и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжение отдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.

"Дыхание по кругу". Представить, что удлиненный вдох проходит как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох – по правой ноге до большого пальца правой ноги. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Дышать через обе ноздри. Мысленно представлять, что вдох и выдох вы делаете через точку между бровями. Затем дышать в следующем темпе: на счет один, два, три, четыре – вдох, а на счет пять, шесть, семь, восемь – выдох. При этом представлять, будто вдох проходит от позвоночника вверх, а выдох – от бровей вниз до пупка. Затем медленно и бесшумно сделать вдох, воображая, как он поднимается от большого пальца левой ноги до бровей, и выдох (от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги). Повторить 610 раз. Во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: "Теплеют руки, теплеют ноги".

"Репродукция положительных эмоций" Для улучшения своего настроения можно воспользоваться приемами активизации приятных воспоминаний. Для этого, находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабиться. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить

себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д. Другими словами, достаньте из "банка положительных воспоминаний" то, что действует на вас успокаивающим образом. На этом фоне произносите любую выбранную вами фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

"Я совершенно спокоен..." (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного.)

"Меня ничто не тревожит." (Вспомните чувство безмятежного покоя или умиротворения.)

"Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха." (Почувствуйте это расслабление, удобная поза должна способствовать этому.)

"Все мое тело полностью отдыхает." (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.)

"Я совершенно спокоен." (Думать о покое и отдыхе.)

Прием "Репродукция положительных эмоций" помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для

восстановления психологической "свежести", состояния "обновления". Однако чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше "ресурсных" сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфорта.

Поэтому заблаговременно сформируйте для себя личный "банк положительных эмоций", сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храните свои "сокровища" и почаще проверяйте, не потускнели ли они со временем.

Управление психическим состоянием через переключения внимания

Внимание – важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. предметы, находящиеся на близком или достаточно отдаленном от вас расстоянии. К. С. Станиславский предложил все пространство внимания условно разделить на четыре круга:

- 1) большой – все обозримое и воспринимаемое пространство;
- 2) средний – круг непосредственного общения и ориентировки;
- 3) малый – это ваше "Я" и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует;
- 4) внутренний – это мир ваших переживаний и ощущений.

Переключение внимания с большого круга на средний, малый и на внутренний – прекрасное упражнение для тренировки самоконтроля. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности. Рассмотрим некоторые из таких упражнений.

"Прожектор". Выбрать какую-либо точку в большом и точку в малом круге внимания. Представить, что вы в состоянии глазами послать пучок света (наподобие луча прожектора), который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда "луч" нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот "прожектор" – ваше внимание! Теперь совершайте взмахи "прожектором" от первой точки ко второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от 1 секунды до нескольких в зависимости от степени овладения упражнением, т. е. способности поймать каждую точку при предельной концентрации внимания.

"Мысленное созерцание". Не прерываясь или ненадолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3–4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ

предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите "оригинал" с "копией". Повторите упражнение 5-10 раз. Цель упражнения – добиться отчетливого внутреннего видения. Далеко не всем удастся такая задача. Это упражнение рекомендовал своим ученикам выдающийся художник Леонардо да Винчи.

"Внутренний прожектор". Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела, "осветите" ее лучом "прожектора", отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, погрузитесь в ощущение созерцаемого (1–3 минуты). Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите "прожектор" на другую часть тела, "вживитесь" в это телесное ощущение. Помимо тренировки внутреннего внимания данное упражнение способствует контакту со своим физическим "Я".

"Фокусировка". Удобно расположитесь в кресле, глаза открыты или закрыты. По команде: "Тихо" сконцентрируйте внимание в течение 10–20 секунд на какой-либо точке или части своего тела. Затем переведите внимание на другую ближайшую к ней часть/точку. Например, последовательно сосредоточивайтесь на руке, пальце и др. Упражнение помогает научиться управлять вниманием и развивает самоконтроль).