



Учреждение колледж «Бурабай»

Как педагоги могут сохранять и укреплять свое психическое здоровье и благополучие



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

ВСПЫШКА КОРОНОВИРУСА COVID-19

беспокойство

паника

тревога

страх

необходимость
изменений

перегрузки

нестабильность

неопределенность

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

**это состояние физического, эмоционального
и умственного истощения, проявляющееся в
профессиональной сфере.**

Термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) (от английского слова «*burnout*» – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером.



УРОВНИ/СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Эмоциональное истощение** - равнодушие ко всему рабочему процессу. Человек чувствует себя опустошенным, приглушенность собственных эмоций создает ощущение вакуумного пространства. Профессиональные обязанности выполняются чисто формально.
- **Деперсонализация** – частичное или полное отстранение от общения с коллегами и другими людьми на работе. Данное явление возникает как защитная реакция на эмоциональную перегруженность и сопровождается внутренним раздражением. Периодически могут возникать резкие вспышки гнева.
- **Обесценивание (редукция) профессиональных достижений** возникает в условиях завышенных требований к сотруднику и характеризуется чувством собственной некомпетентности. Нередко человек ощущает глубокую вину при незначительных недочетах. То есть снижается адекватное самовосприятие.

Американские ученые К. Маслак и С. Джексон

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫГОРАНИЮ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Завышенные ожидания относительно самого себя и других

Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма

Сильная ориентация на достижение целей

Неумение говорить «нет»

Предрасположенность к самопожертвованию

Тенденция к тому чтобы быть «дающим», а не «берущим»

Неправильная мотивация

СИТУАЦИОННЫЕ

Неопределенность роли и ожиданий от специалиста

Конфликт между требованиями различных уровней

Межличностные конфликты

Перегрузки

Недостаточное количество необходимого времени

Недостаточная социальная поддержка

Недостаток благодарности

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА – УСТРАНИТЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮ ВЫГОРАНИЮ ИЛИ УМЕНЬШИТЕ ИХ ВЛИЯНИЕ

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Физические

- чувство усталости, истощения, головокружение, изменение веса;
- снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;
- проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы.

Эмоциональные

- чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость;
- чувство беспомощности и безнадежности, эмоциональное истощение, потеря идеалов и надежд, истерика;
- отрешенность, чувство одиночества, депрессия и чувство вины;
- снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;
- потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

Поведенческие

- уход от ответственности, импульсивное эмоциональное поведение;
- социальная самоизоляция;
- перенос своих неурядиц на других;
- выполнение отдельных работ требует больше времени, чем раньше.

ИЗУЧИТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО СТРЕССА



№	ПРИЗНАКИ	
1.	Чувство постоянной, не проходящей усталости	
2.	Слабость, снижение активности и энергии	
3.	Частые беспричинные головные боли	
4.	Постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта	
5.	Резкая потеря или резкое увеличение веса	
6.	Полная или частичная бессонница	
7.	Заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня	
8.	Повышенная раздражительность	
9.	Безразличие по отношению к работе	
10.	Беспричинное переживание стыда, вины, подозрительности	
11.	Чувство беспокойства или страха	
12.	Негативная установка относительно профессиональных перспектив	
13.	Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее	
14.	Ощущение эмоционального и физического истощения	
15.	Частые опоздания или слишком ранние приходы на работу	
16.	Постоянное откладывание дел на потом	
17.	Застревание на мелких деталях вместо выполнения приоритетных задач	
18.	Чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам	
19.	Забывчивость относительно встреч или дел, которые нужно решить	
20.	Постоянное обдумывание одних и тех идей, прокручивание мыслей	

- ✓ Прочитайте перечисленные признаки профессионального стресса.
- ✓ В столбце справа поставьте цифру 1 (или галочку) напротив тех из них, которые вы замечаете за собой в последнее время.
- ✓ Подсчитайте количество баллов и оцените свой уровень профессионального стресса:
 - 0-5 балла** – низкий уровень – эмоциональное истощение
 - 6-12 баллов** – средний уровень – деперсонализация
 - 13 и более баллов** – высокий уровень – обесценивание собственных достижений.



ШЕСТЬ СФЕР САМОПОМОЩИ

Физическая самопомощь: Питание, физические нагрузки, сон, половая жизнь, занятия спортом, пешие прогулки, водные

процедуры (баня, душ, бассейн), общение со спокойными, уравновешенными людьми, нервно-мышечная релаксация

Психологическая самопомощь: Рефлексия, обучение, ограничение затрат времени и усилий, применение упражнений для самопомощи

Эмоциональная самопомощь: совместное времяпровождение с друзьями, экологичное самоутверждение, юмор, любимые занятия, хобби, вдохновляющая литература или вдохновляющие разговоры, визуализация, арт-терапия

Духовная самопомощь: Размышление, расстановка приоритетов, прогулки на природе, медитация, молитва.

Профессиональная самопомощь: Достаточные перерывы в работе (обед, отпуск), выделение времени на решение важных задач, комфортное рабочее место.

Равновесие: Равновесие между работой и семейной (личной) жизнью.

УПРАЖНЕНИЕ «5 КРУГОВ ПОДДЕРЖКИ»

Исследуйте среду общения для получения помощи

Напишите напротив каждого определения по пять имен людей с номерами телефонов, которые могут выступить в предлагаемом качестве.



- 1. Опора** – На кого вы всегда можете положиться?
- 2. Правдолюб или мудрец** – Кто всегда скажет вам правду и будет честен с Вами.
- 3. Исследователь** – Кто поможет найти любую информацию, даже если он не знает чего-то, он найдет.
- 4. Помощник** – Кто готов прийти и помочь в каком-то деле.
- 5. Защитник** – Кто всегда защитит вашу репутацию, примет и поймет.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»

Исследуйте свои достижения и восполняйте ресурсы

- Поделитесь тем, что лучше всего умеете, знаете, что у вас получается
- Группа/слушатели выражают восхищение и дает обратную реакцию



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

- Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, которые он испытывал когда-то.



Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.





ПРИЕМЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ



Упражнение «Разгладим море»

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

Попробуйте еще раз.

Упражнение «Мусорное ведро».

Представьте мусорное ведро. Что оно для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросить что-то из своей жизни за полной ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе этот негативный фактор на своей ладони, затем сожмите ее в кулак, вытяните руку над визуализируемым ведром. Представьте себе как будто это «что-то» падает с руки в мусорное ведро.

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Дыхание широко используется как индикатор состояния человека в обыденной жизни.

По характеру дыхания мы можем точно определить, спокоен человек или возбужден и взволнован.



В разных состояниях человек дышит по-разному, поэтому стоит изменить дыхание – изменится и состояние.

Дыхание – универсальный инструмент, позволяющий регулировать тонус центральной нервной системы (ЦНС): от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе можно сознательно управлять тонусом организма. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

ПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С УПРАВЛЕНИЕМ ДЫХАНИЕМ



Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- ✓ На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- ✓ на следующие четыре счета – задержите дыхание;
- ✓ затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- ✓ снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

- ✓ глубоко выдохните;
- ✓ задержите дыхание так долго, как сможете;
- ✓ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ✓ снова задержите дыхание.

Спасибо за Ваше внимание!
В случае вопросов и необходимости Вы
можете связаться со мной по
следующим контактными данным:
Ф.И.О. Стрекалова Елена Анатольевна
педагог-психолог колледжа

тел. 87757760558