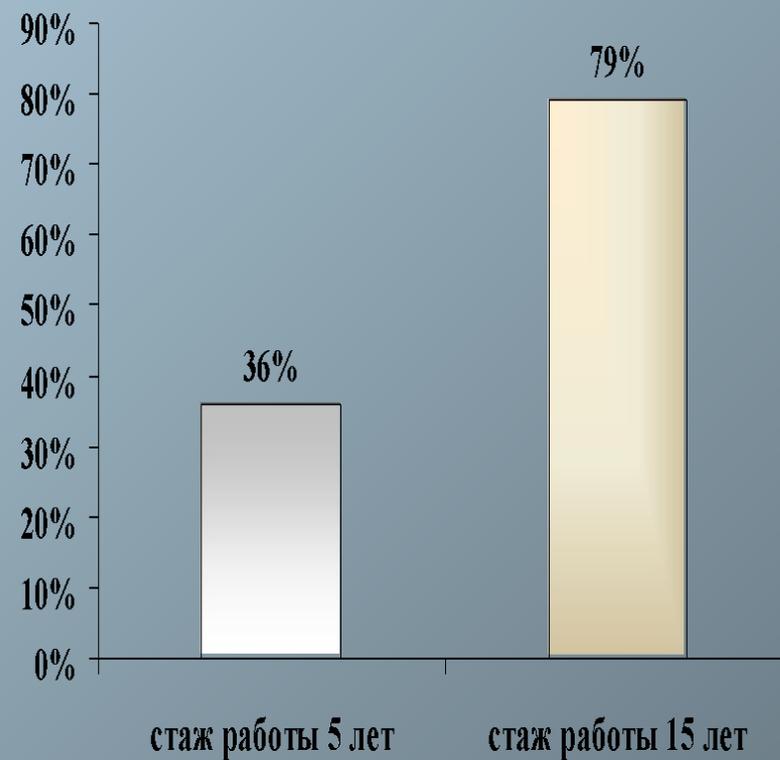
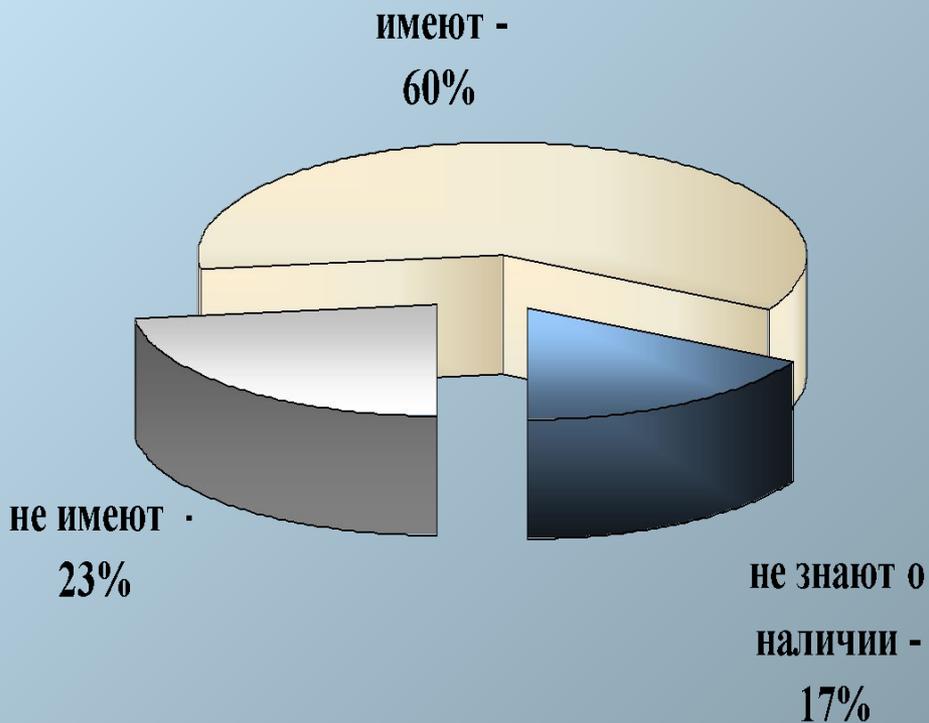


Состояние здоровья педагогов

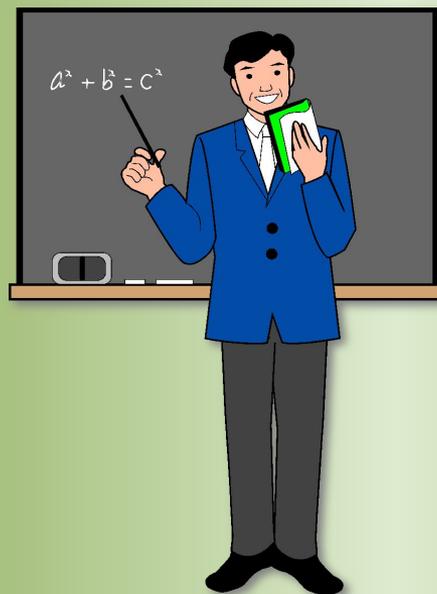


*Наличие у педагогов хронических болезней
(Санкт-Петербург, исследование 2006г.)*

*Количество педагогов с 4-й группой
здоровья .*

Факторы риска педагогического труда

профессиогенный стресс



- ❖ Сложная модель деятельности
- ❖ Жесткий характер труда
- ❖ Физическая перегрузка
- ❖ Эмоциональная перегрузка
- ❖ Коммуникативная перегрузка
- ❖ Низкая социально-экономическая защищенность и престиж профессии
- ❖ Плохие условия труда

Стресс: понятие, механизм, последствия



Стресс - комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

Общий
адаптационный
синдром

Тревога

Сопротивление

Стабилизация или
истощение



Тревога (мозговая фаза стресса)

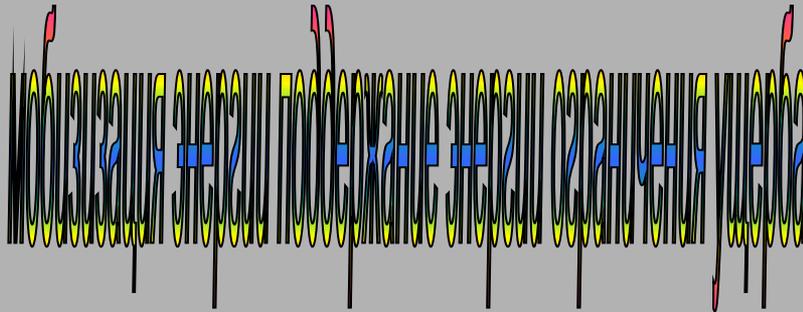
выражается в волнении, повышенном беспокойстве. Люди с повышенной тревожностью оказываются в ситуации «заколдованного круга», когда тревожность мешает самореализации.

А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.

Городские исследования в Санкт-Петербурге показали, что высокий уровень тревожности сохраняется у 60% педагогов всех возрастных групп



Сопротивление (нейрогуморальная фаза стресса)



- Выброс гормонов:

- *усиление частоты дыхания и сердечных сокращений, стимуляция рефлексов;*
- *увеличение скорости энергетического обмена;*
- *снижение болевой чувствительности, улучшение самочувствия («кураж»);*
- *усиление мыслительной деятельности*

- Перераспределение кровотока от пищеварительной и половой систем к мышечной

- *усиление кровоснабжения мышц*

- Сужение периферического кровотока, усиление потоотделения:

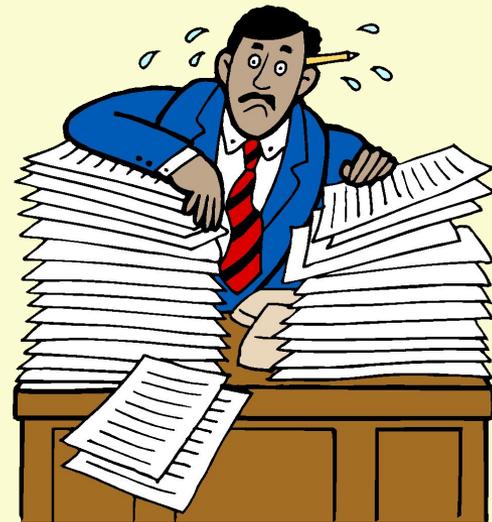
- *охлаждение мышц;*
- *уменьшение возможных кровопотерь*

Два варианта развития стресса

Эустресс –
благополучное
преодоление действия
стрессора.
Стабилизация и
увеличение ресурсов
организма



Дистресс –
неблагополучное
преодоление действия
стрессора. Истощение
ресурсов организма и
нарушения здоровья



Негативные последствия дистресса

Психосоматические нарушения – болезни, имеющие преимущественно психические причины

Невротизация - нарушения эмоционального благополучия

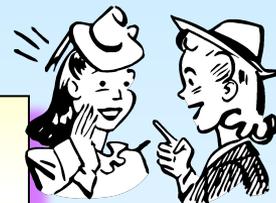
Деформации поведения - стереотипы поведения, ведущие к нарушению социальной адаптации





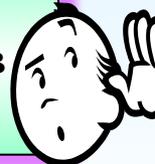
2. Самовнушение, настройка на успех

3. Переключение на другие виды деятельности



1. Релаксация (активная и пассивная)

4. Использование физических стимулов (цвет, звук, запах)



11. Сон, транс и т.п.

Способы снижения эмоционального напряжения

5. Массаж активных точек

10. Визуализация (приятное воспоминание)



6. Увеличение двигательной активности

9. Отреагирование, перенос состояния во внешнюю среду

8. Идеомоторная тренировка

7. Дыхательная гимнастика



Самогенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



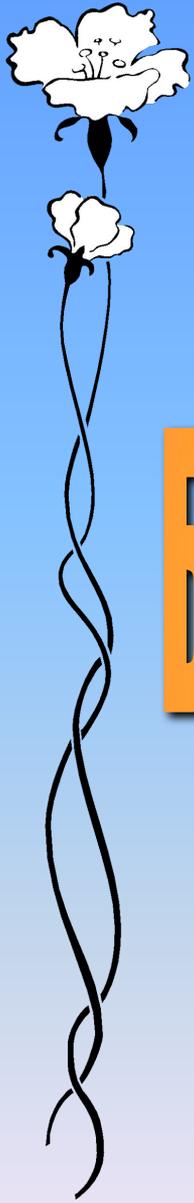
Что
произошло?

Какие у меня
цели?

Какие цели
у него?

Как мне нужно действовать?

Как будет
действовать он?



Будьте здоровы и счастливы!