

# *Как сохранить здоровье педагога?*



***Кто не ценит  
собственного  
здоровья, тот меньше  
заботится и о других  
людях.***

***В.М.Шепель***

# **Заболевания педагогов**

- ◆ **Сердечно-сосудистые**
- ◆ **Нарушения опорно-двигательного аппарата**
- ◆ **Желудочно-кишечные**
- ◆ **Болезни крови**
- ◆ **Нарушение функций щитовидной железы**
- ◆ **Вирусные заболевания**

# Профессиональный стресс -

*многообразный феномен,  
выражающийся в психических и  
физических реакциях на напряженные  
ситуации в трудовой деятельности.*



# Симптомы стресса

- ◆ **чувство усталости 70%**
- ◆ **нарушения сна 50%**
- ◆ **подавленное настроение 47%**
- ◆ **повышенное артериальное давление 43%**
- ◆ **раздражительность 43%**
- ◆ **мышечное напряжение, боли в области шеи, спины 33%**

# **Профессиональное выгорание**

*– это неблагоприятная реакция на стресс на работе, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.*

# Причины синдрома профессионального выгорания

- ◆ *монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;*
- ◆ *вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;*
- ◆ *строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения;*
- ◆ *напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм;*
- ◆ *нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;*
- ◆ *работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;*
- ◆ *неразрешенные личностные конфликты.*

# Компоненты профессионального выгорания

- ◆ **Эмоциональное истощение** проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощенности эмоциональных ресурсов.
- ◆ **Деперсонализация** представляет собой негативное, циничное, бездушное отношение к реципиентам.
- ◆ **Редукция персональных достижений** проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе, негативном самовосприятии в профессиональном плане.

**«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».**

**В.В. Макаров,  
Избранные лекции по  
психотерапии, 1999.**

# Качества помогающие избежать профессионального выгорания

## Во-первых:

- ◆ хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия физической культурой, здоровый образ жизни).
- ◆ адекватная самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

## Во-вторых:

- ◆ способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- ◆ высокая мобильность;
- ◆ открытость;
- ◆ общительность;
- ◆ самостоятельность;
- ◆ стремление опираться на собственные силы.

## В-третьих:

- ◆ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

# Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

1. **Забота о себе и снижение уровня стресса:**
  - ◆ **стремление к равновесию и гармонии (релаксация), здоровому образу жизни;**
  - ◆ **удовлетворение потребности в общении;**
  - ◆ **умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.**
2. **Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**
  - ◆ **стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;**
  - ◆ **стремление бороться со своими негативными убеждениями;**
  - ◆ **создание сообщества.**
3. **Повышение уровня профессионального мастерства.**