

Профсоюз работников образования и науки
Российской Федерации

Как преодолеть усталость и стресс

Выполнила:
Макарова Светлана
Николаевна-
руководитель профсоюзного
кружка, учитель русского языка
и литературы Старохотмировской
СОШ Рогнединского района

Старое Хотмирово
2010г.

Тема занятия: Как преодолеть усталость и стресс

Цель занятия: 1. Рассказать о путях преодоления стресса, усталости;
2. Дать практические советы по сохранению здоровья;
3. Способствовать развитию навыков сохранения здоровья;

Эпиграф:

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это когда человеку весело и комфортно.

Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

Здоровье – это когда утром просыпаясь бодрым и весёлым.

Здоровье – это гармония.

Ход занятия:

Руководитель кружка:

Тема нашего занятия – «Как преодолеть усталость и стресс». Почему мы обратились к этой теме? Часто мы перегружаем себя на работе, не уделяем времени на отдых, восстановление. Это начинает влиять на наше самочувствие, настроение.

Сон становится неполноценным и не даёт возможности восстановить наши силы, мы встаём с ощущением усталости, которая осталась со вчерашнего дня. Работоспособность в таком состоянии падает, мы что-то не успеваем, откладываем дела на потом и от этого начинаем раздражаться и беспокоиться. Под воздействием хронических перегрузок иммунитет

ослабевает, и мы становимся незащищёнными от простудных и вирусных заболеваний, а также различного рода стрессовых ситуаций.

Член кружка:

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Руководитель кружка:

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенным образом воздействуют на нервы человека. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа в психике, однако их регулярное повторение приводит к серьёзным осложнениям. Вот 9 ситуаций, когда они могут возникнуть. Пометьте, какие из этих ситуаций вас больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Вы выполняете работу, а кто-то непрерывно даёт вам советы.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если вы с кем-то разговариваете, а кто-то постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-то прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ответного пожатия.
9. Когда вы разговариваете с человеком, который всё знает лучше вас.

Если вы отметили более 5 ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы.

Руководитель кружка:

Чтобы вовремя распознать и предупредить синдром профессионального выгорания, нужно знать признаки и симптомы.

Член кружка:

- Чувство постоянной, не проходящей усталости;
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Слабость, снижение активности;
- Частые беспричинные головные боли;
- Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- Сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- Одышка или нарушение дыхания при физической и эмоциональной нагрузке;
- Ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания;
- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- Повышенная раздражительность;
- Частые нервные срывы;
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых нет причин;
- Неосознанное беспокойство и повышенная тревожность;
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»»
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы;
- Ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её – всё труднее и труднее;

- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных сигарет за день, применение наркотических средств;

Руководитель кружка:

Итак, вы заметили первые признаки выгорания. Что делать? Прежде всего, признаться себе, что они есть. Некоторые уходят от своих собственных проблем, стараясь не думать о них, и отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим может принести облегчение, но только на некоторое время. Сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Не оказывайтесь от неё. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Найдите время для уединения. Чтобы справиться со своими чувствами, необходимо побыть одному.

Член кружка:

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании?

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предлагают вам помощь.

Не ожидайте, что тяжёлые состояния уйдут сами по себе.

Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Руководитель кружка:

Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубокой стадии, обратитесь к специалисту. Только профессионал сможет провести

сложную работу по восстановлению утраченных жизненных сил и вернуть вас к полноценной профессиональной и личной жизни.

Предотвратить возникновение и развитие эмоционального выгорания легче, чем бороться с его последствиями. Есть ряд простых советов, чтобы справиться с эмоционально перегрузкой.

Член кружка:

- В пустом помещении вы сможете дать выход своим эмоциям, если крикните: «Хватит!», «Надоело!». Кричите до тех пор, пока не станет смешно или устанете.
- Действуйте по принципу «утро вечера мудренее».
- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье и спасение.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать его работу, задайте себе вопрос: так ли ему это нужно? А может, он справится сам?

Руководитель кружка:

Как можно контролировать свои эмоции. Существуют множество способов саморегуляции. Вот некоторые из них.

1. **Дышите глубже!** Управление дыханием – эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Частое дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

2. **Снимаем зажимы.** Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение расслаблять мышцы позволяет снять нервно-психическую напряжённость, быстро восстановить силы.

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу и найдите места наибольшего напряжения;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте это напряжение – делайте это на выдохе;

3. **Самоприказы.** Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определённым образом, но испытываете трудности с выполнением. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите вслух.

4. **Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной. Мысленно повторите текст несколько раз.

5. Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. В ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

6. Образы. Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации.

Запоминайте:

- зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес...);
- слуховые образы (пение птиц, журчание ручья, шум дождя...);
- ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей, вкус клубники...);

Итак, эмоции можно контролировать. И ещё несколько техник, которые помогут профилактике выгорания.

Член кружка:

Техника 1. «Отрезать и отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня ничего не выйдет...», «всё это без толку» и проч.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отбросьте» её, сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

Техника 2. «Преувеличение». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте её до абсурда, сделайте её смешной.

Техника 3. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть идеалом. Новы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. Каждый день, собираясь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе, и говорите не менее трёх раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом будет неплохо, если вы улыбнётесь себе.

Руководитель кружка: Наше занятие плавно подошло к концу. Здоровье – это бесценный дар, который даётся человеку однажды. И мы не должны об этом забывать. Я желаю Вам крепкого и доброго здоровья, пусть оно будет залогом полноценной и счастливой жизни, чтобы оно помогало преодолевать трудности.

Мне бы хотелось узнать ваше мнение о сегодняшнем занятии. Закончите следующие предложения:

1. Занятие показалось мне...
2. Я «возьму на вооружение» советы, потому что...
3. У меня было прекрасное настроение...

Литература:

1. Чупракова Н. «Не сгорите на работе!».
2. Некрасов В. «Всегда в хорошем настроении».

