



Света другим, сгораю сам...

Что такое «Синдром эмоционального выгорания»?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция на тяжелый стресс и проявление нарушения адаптации в процессе профессионального кризиса. Особую группу риска по развитию СЭВ составляют люди общественных профессий, терпеливые, доброжелательные, безотказные люди, расплачивающиеся за особо востребованные профессиональные качества собственным психическим и соматическим здоровьем, одиночеством, неудачами в семейной жизни, потерей уверенности в своих силах, появлением чувства вины и «комплекса жертвы», депрессией.

Почти четыре столетия назад Роберт Бартон в книге «Анатомия меланхолии» описал свои наблюдения: юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе.

3. Фрейд считал, что остроумие и юмор - уникальные проявления человеческой психики, а шутка - эффективное средство лечения.

И. Кант в книге «Критика чистого разума» писал, что смех дает ощущение здоровья, активизирует все жизненно важные процессы, усиливает перистальтику кишечника и движение диафрагмы.

Основной признак СЭВ, беспокоящий людей рискованных профессий, - тревога и утомляемость. Для проверки себя на уровень тревожности

1. Чувствуете ли вы себя взвинченным и возбужденным?
2. Не испытываете ли вы излишнего беспокойства?
3. Легко ли вы раздражаетесь?
4. Трудно ли вам расслабиться?
5. Испытываете ли вы головные боли (или боли в шее, или чувство сдавливания в голове)?
6. Обеспокоены ли вы состоянием своего здоровья?
7. Плохой ли у вас сон?
8. Трудно ли вам уснуть?

За каждый положительный ответ дается 1 балл. Если вы набрали 5 баллов, то у вас **состояние болезненной тревоги.**

можно использовать шкалу (D. Goldberg, 1987).

Консультация специалиста в этом случае позволит назначить лечение либо научит постепенно справляться с тревогой. Однако хорошо известно, что прием алкоголя, кофеина, а также курение ухудшают состояние человека.

Управлять стрессом можно научиться

нутной релаксации.

Одним из приемов управления стрессом является мышечное расслабление. Когда страх или стресс возникают остро, «соберите волю в кулак и скажите себе «СТОП». Полезно освоить приемы противострессового дыхания, ми-

Противострессовое дыхание выполняется медленно: вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержка дыхания, после чего долгий выдох.

Минутная релаксация состоит в расслаблении уголков рта, увлажнении губ, расслаблении плеч и сосредоточении на выражении лица и положении тела: они выражают суть тепе-

Как бороться со стрессом?

решных эмоций.

Покиньте место, где возник острый страх или стресс. Расслабьтесь: голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Фиксируйте это положение 1-2 минуты.

Переключитесь на другую деятельность - полезно мыть, стирать, убирать.

Контрастный душ, сладости, чай, спокойная классическая музыка", аквариум; общение с животными, близость с любимым...

Элементом управления стрессом является моделирование - опыт успешного преодоления чужого переживания. Поиск



положительного в происходящем предполагает изрядную долю подключения оптимизма.

Формируем антистрессовый рабочий день

Поскольку работа педагога по критерию трудности и вредности относится к профессии высше-го типа в силу постоянной внеурочной работы над собой и предметом, что является риском СЭВ, то задачей является его предупреждение.

Факторы места работы находятся в руках всего педагогического коллектива: коллегиальные и партнерские отношения, полноценный отдых после работы, организация антистрессового рабоче-го дня, поддержание в себе философского взгляда на жизнь, некоторая отстраненность от житей-ской суеты, надежда, вера и любовь. В Библии говорится: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Чтобы сформировать антистрессовый рабочий день, вечером в спокойно-расслабленном со-стоянии, без суеты составьте план следующего дня. По утрам соблюдайте элементарные правила: душ, зарядка, завтрак, сидя и не торопясь. Ложитесь спать не позже полуночи. Перед сном пред-ставьте себе благоприятное развитие дня детально, в «цвете».

Постарайтесь осознать, что предстоящий день неизбежно несет в себе нагрузки - это дан-ность, а вот сообщить себе о том, что у вас непременно хватит для этого сил и спокойствия - это пожелание.

На работе старайтесь действовать размеренно. В распорядке дня обязательно должны быть антистрессовые паузы (3-5 пауз по 5-7 минут), во время которых надо заниматься только собой. Перерыв - это время на еду и полное отвлечение от работы. Оптимальная организация рабочего места с учетом освещенности, шума, милыми личными мелочами для улучшения настроения - это все в ваших руках.

После работы стоит сделать жест героини В. Алентовой из известного фильма «Москва слезам не верит»: придя домой, расстегнуть пиджак, сбросить обувь, упасть навзничь на диван, раскинуть руки и полежать несколько минут с закрытыми глазами. После такой паузы можно делать привыч-ную домаш-

Даем отдых мыслям

нюю работу.

Педагогам часто мешают излишние мысли (внутренний диалог), которые не дают отдыха голове. Для того чтобы достичь мыслительной паузы, применяйте следующую последовательность действий:

◆ понаблюдайте за мыслями

своего сознания;

- ◆ обратите внимание на хаос в голове;
- ◆ представьте мысли громкими голосами, мешающими сосредоточиться;
- ◆ мягким усилием воли остановите этот поток, скажите себе: «Я останавливаю поток мыслей». Остановите все бес-

покоящие вас мысли. Голова ясна, сознание пустое, но максимально бодрствующее;

- ◆ остановив мысли, слушайте тишину;
- ◆ представьте себя на берегу океана и слушайте его безмолвное дыхание, напитываясь могучей энергией безмолвия;

Советы профилактики профессионального стресса

- ◆ если возникают какие-либо мысли, мягко убирайте их.

Из приемлемых советов по профилактике профессионального стресса можно избрать выполнение таких:

- осознать несовершенство мира;
- научиться контролировать выполнение нескольких задач одновременно;
- делать перерывы для отдыха, а не для работы;
- давайте волю эмоциям;

Принципы мудрого отношения к жизни

- уметь отличать главное от второстепенного («Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц»);
- знать меру воздействия на события («С какой бы жизненной ситуацией вы не столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться». Г. Селье);
- смотреть на проблему с разных сторон;
- готовить себя к любым неожиданным событиям («Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте готовы к ней». Д. Карнеги);
- воспринимать то, что в реальности, а не в воображении;
- стараться понять других;
- уметь извлекать положительный опыт из всего происходящего;
- заслужить любовь ближних-

данном событиям («Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте готовы к ней». Д. Карнеги);

- воспринимать то, что в реальности, а не в воображении;
- стараться понять других;
- уметь извлекать положительный опыт из всего происходящего;
- заслужить любовь ближних-

«С какой бы жизненной ситуацией вы не столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться».
Г. Селье

го.

Однако задумаемся: можно ли "восстановить" навсегда потраченное время жизни? Вернуть то, что необратимо ушло в прошлое: силы, здоровье, молодость?..

Наверное, нет. Мы в любом случае что-то безвозвратно теряем, то есть, в прямом смысле, сгораем. И у меня нет выбора: я могу отдать себя лишь безвозмездно, так как денежный или другой эквивалент никогда не заменит части меня, части моей души.

После всего вышесказанного появляется вопрос: "Может нам тогда не работать, чтобы не сгорать?" Может быть... Но если в "сгорании" видеть результат деятельности, в процессе которой я отдаю часть себя, свое время, свои силы, свои чувства и умственные способности другим людям, то "горение" - это тотальный процесс: я горю везде - и на работе, и в транспорте, и на встрече с друзьями.

Горение человека как отдавание себя - это один из глобальных смыслов человеческого существования. Прежде всего, этот смысл состоит в том, что в горении человек проявляет себя для других. И неважно, в каких масштабах происходит это горение - в виде тления или полыхания, совершается ли это горение в психотерапевтических или других отношениях. Нет частного "синдрома сгорания", есть **тотальный процесс Горения Человека**.

Таким образом, горение учителя в работе, то есть отдавание своих сил, эмоций и энергии - это нормально. И вопрос не в том, "сгорать" или не "сгорать", и даже не в том, меньше "сгорать" или больше, а в том, как относиться к своему горению, с каким чувством гореть и, возможно, в том, где гореть, в каких условиях, в какой обстановке, в каком обществе, в какой компании. И лучше, если это будет добровольное горение в

P.S.

присутствии таких же горящих людей - людей, которые видят смысл в этом горении и всячески поддерживают его.

В круговерти дел и обязанностей каждый педагог должен найти время для себя, доброго, чутко-го к другим, в общем, необыкновенного, чтобы заниматься творчеством, жизнью и ОТДЫХОМ.