

The background is a solid light green color with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are in various sizes and orientations, some appearing to fly towards the center.

**семинар-тренинг  
«Давайте учиться не сгорать»**

**СТРЕСС** – неспецифическая реакция организма, возникающая в ответ на экстремальные воздействия, требующие перестройки организма

**Виды СТРЕССА:**

- информационный
- эмоциональный
- профессиональный
- некомпетентности
- достижений

**СТРЕССОГЕННЫЕ факторы :**

- физический
- психологический
- социальный

# **СИМПТОМЫ СТРЕССА:**

*(к симптомам стресса относят следующие проявления)*



**ФИЗИЧЕСКИЕ**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

Как результат нахождения в **стрессе**

**- ТРУДОГОЛИЗМ**

**ТРУДОГОЛИЗМ** – максимальная концентрация  
всех жизненных целей в профессии

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

## **Симптомы профессионального выгорания**

**психофизические  
симптомы**

**поведенческие  
симптомы**

**социально-психологические  
симптомы**

# Качества помогающие избежать профессионального выгорания

## **Во-первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

## **Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряжённых 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.

# Уверенность – залог успеха и психического здоровья

## *Проявления уверенности*

Знать, что хочешь и чувствуешь  
Демонстрировать чёткие и ясные действия,  
выражающие собственные взгляды  
Открыто выражать свою позицию

# Как стать уверенным в себе?

*(девять правил Э. Смита)*

- 1.** Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения. Каждый человек - сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, своё поведение так, как считает нужным.
- 2.** Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.
- 3.** Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.
- 4.** Каждый человек имеет полное право менять своё решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить своё мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.
- 5.** Каждый человек имеет право на ошибку.
- 6.** Каждый человек имеет право что-то не знать.
- 7.** Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждёт.
- 8.** Каждый человек может принимать нелогичные решения — по своему желанию.
- 9.** Каждый человек имеет право не понимать намёков

# Как избавиться от раздражительности?

(рецепты Самоукиной)

✓ найти свой  
средний  
жизненный темп

✓ находить время  
для заботы о себе

✓ следить за своим  
настроением

✓ время от времени  
делать небольшой  
перерыв в делах

✓ замедлиться



# От раздражительности до агрессии — ОДИН ШАГ

## Что делать?

*(рекомендации врача-психотерапевта Александра Алтунина)*

- Если вы столкнулись с жёсткой агрессией — хамством, сразу же прекратите разговор.
- Если диалог все же состоялся, разговаривайте абсолютно спокойно, максимально невозмутимо, подчёркнуто вежливо и доброжелательно. Ваше оружие — это холодная невозмутимость, жёсткая дистанция, строгость в интонациях и жестах.
- Нельзя проявлять страх и растерянность, это может усилить агрессию, направленную на вас.
- Как можно быстрее забудьте о неприятном разговоре. Остановите в себе переживания обиды, злости и мести, это сжигает внутренние ресурсы, выводит из равновесия прежде всего вас самих..

# Цветкова Наталья Владимировна



**педагог-психолог**

**ГОБУСОН «Ловозерский КЦСОН»**