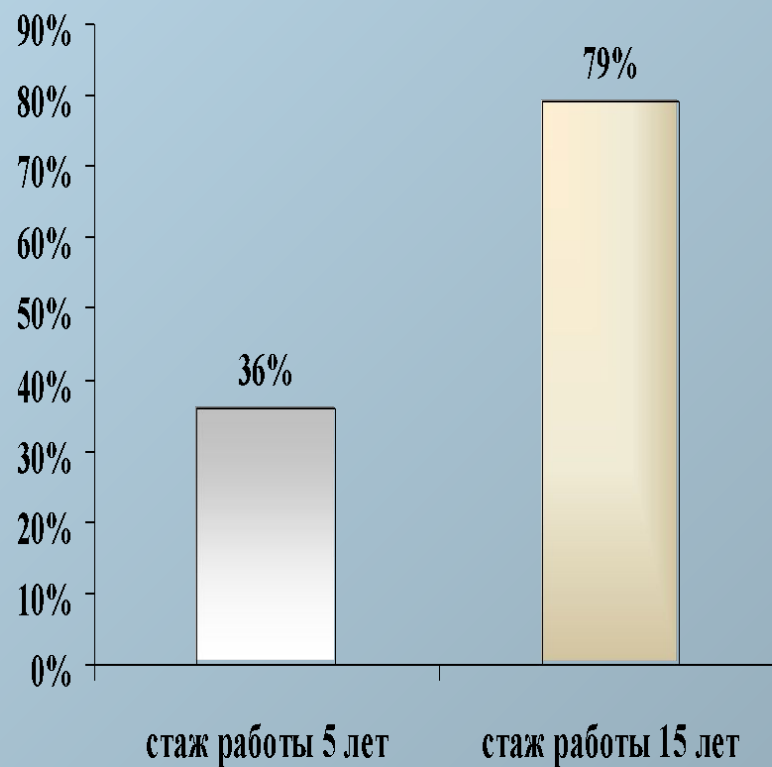
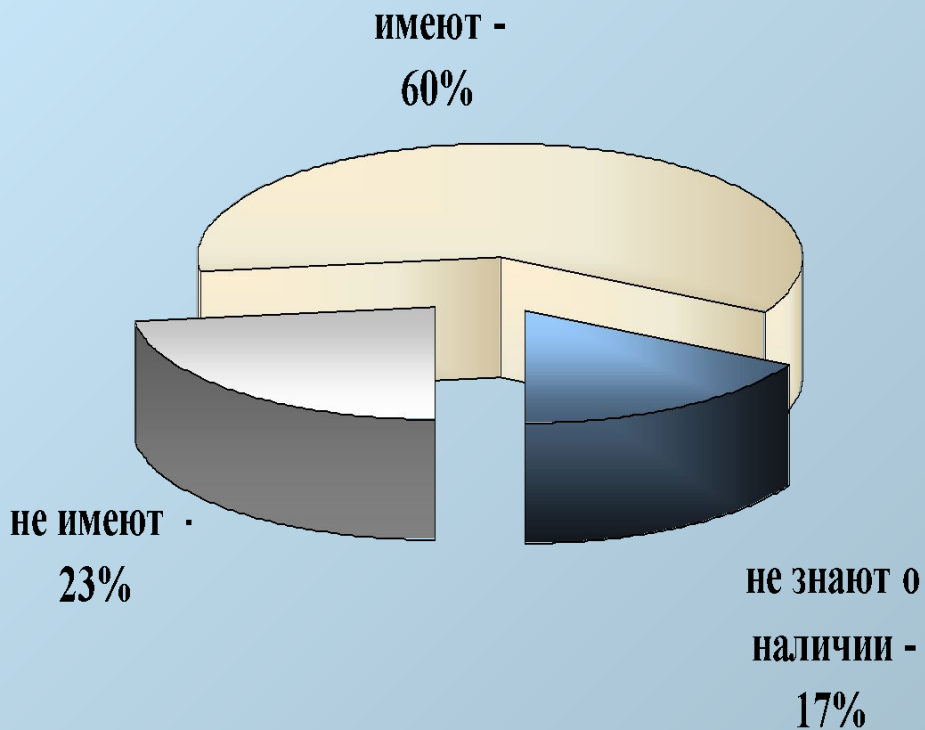


## Состояние здоровья педагогов

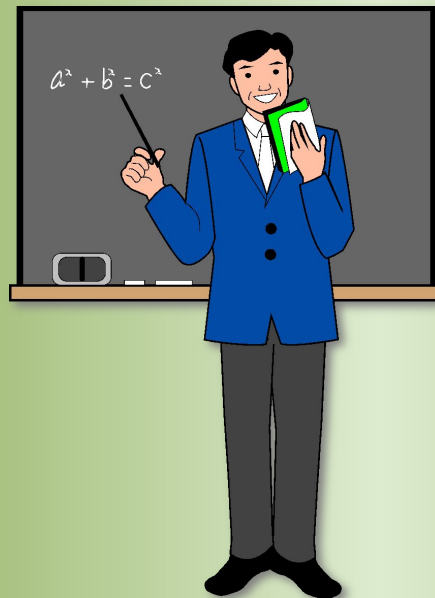


*Наличие у педагогов хронических болезней  
(Санкт-Петербург, исследование 2006г.)*

*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)

*мобилизация энергии*

*поддержание энергии*

*ограничения ущерба*

- 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

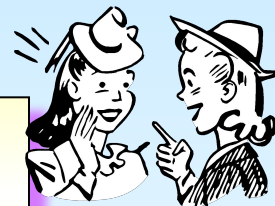






**2. Самовнушение, настройка на успех**

**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**



# Саногенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- ОПТИМИЗМ



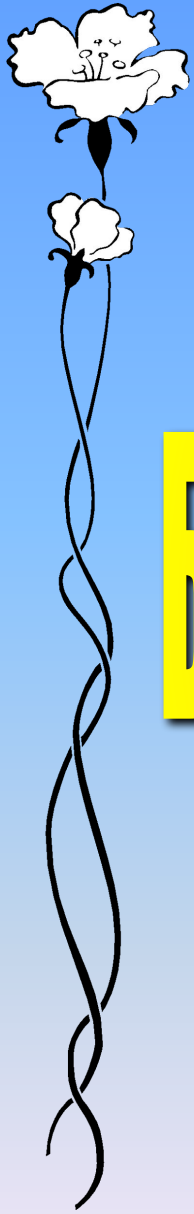
Как будет  
действовать он?

Как мне нужно действовать?

Какие цели  
у него?

Что  
произошло?

Какие у меня  
цели?



**Будьте здоровы и счастливы!**