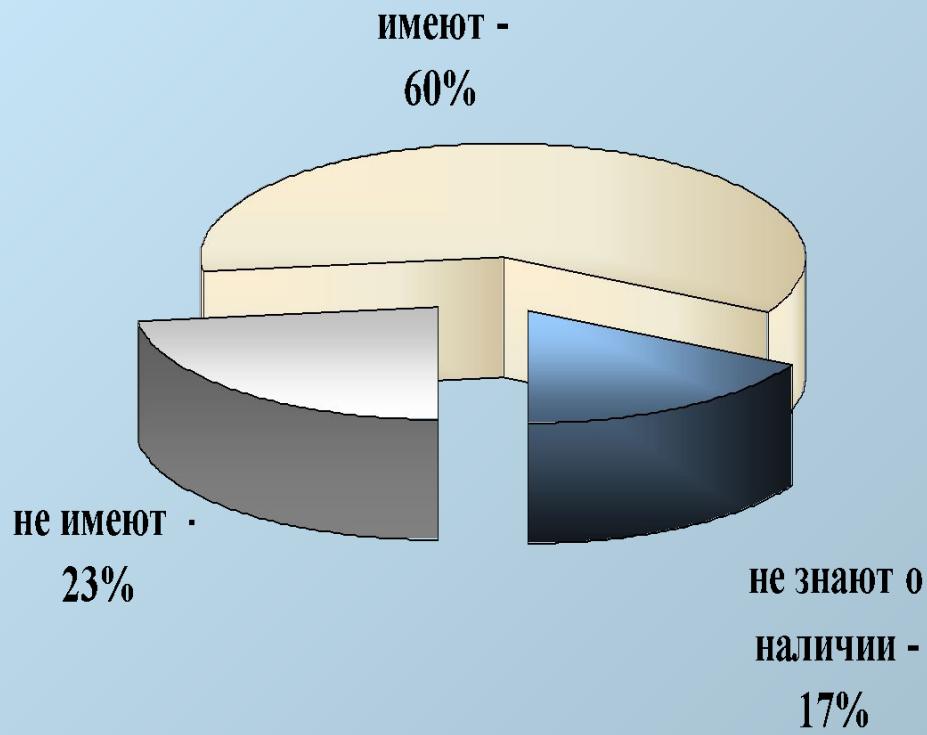
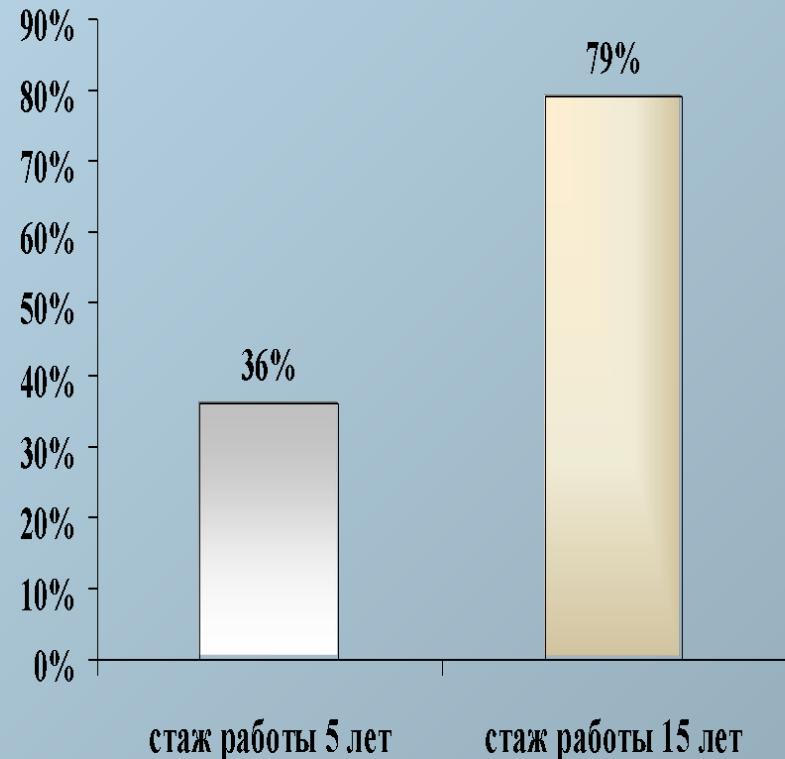


Состояние здоровья педагогов



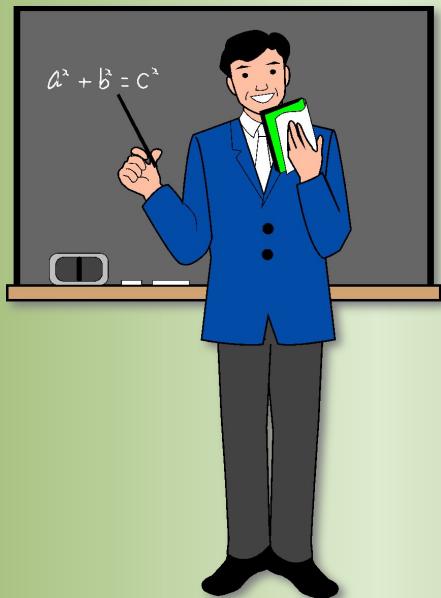
*Наличие у педагогов хронических заболеваний
(Санкт-Петербург, исследование 2006г.)*



Количество педагогов с 4-й группой здоровья .

Факторы риска педагогического труда

*профессиональный
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
стессора.

Стабилизация и
увеличение ресурсов
организма



Дистресс –
неблагополучное
преодоление действия
стессора. 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





Саногенное мышление:

- рефлексия
- разумное принятие ответственности
- оптимизм



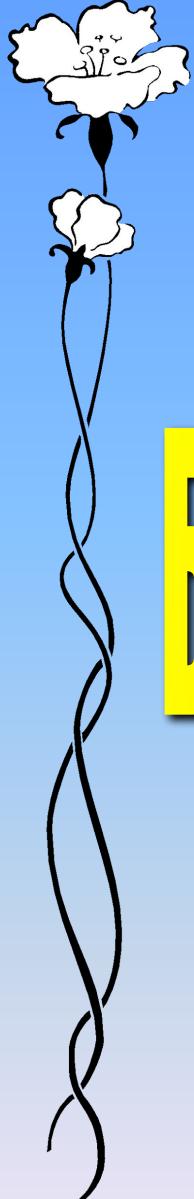
Что
произошло?

Какие у меня
цели?

Как будет
действовать он?

Как мне нужно действовать?

Какие цели
у него?



Будьте здоровы и счастливы!