

СТРЕСС ПЕДАГОГА: БЕЖАТЬ ИЛИ УПРАВЛЯТЬ? СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Педагог-психолог филиала БНТУ «БГПК»
Монич Н.В. +375298383560 (viber)

Наше время — время стрессов. Стресс проник в нашу повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала стресс самой большой угрозой здоровью в XXI веке.

Давно замечено, что многие болезни возникают от негативных эмоций. Люди, счастливые в личной жизни, меньше болеют даже простудой. Врачи, участвовавшие в военных кампаниях в конце XIX — начале XX века, обнаружили, что в побежденных и отступающих армиях значительно быстрее, чем в победоносных, распространялись инфекционные заболевания. Это является доказательством прочной связи эмоциональных центров и иммунной системы человека.

Опыты известного канадского физиолога Г. Селье, показали, что под воздействием сильного стресса железы внутренней секреции выбрасывают в кровь большое количество мощного гормона — кортикостерона. Этот гормон появляется обычно при воспалительных процессах в организме. Но его длительное присутствие в крови (да еще в больших количествах) может ослабить иммунную систему.

Стресс также вызывает сокращение числа так называемых Т-лимфоцитов, которые производят антитела и запускают противоопухолевую защитную систему. Ослабление этих иммунных факторов ведет к росту в организме количества бактерий, вирусов, появлению болезней.

Приведенные примеры показывают, что длительные отрицательные эмоции (печаль, тревога, подавленность, гнев, огорчение, негодование, вина) предшествуют развитию различных соматических заболеваний.

Стресс может возникнуть из-за внешних стрессоров, таких как сроки, недостаток времени, конфликты, шум и т. д. Как правило, здесь речь идет о негативных ситуациях. Однако желаемые и позитивные события тоже вызывают стресс. Например, свадьба, рождение первого ребенка, новый автомобиль? В подобных ситуациях речь идет о стрессе, который на профессиональном языке называется «эустресс» (позитивный стресс). Хотя чаще говорят о негативно обусловленном стрессе — «дистрессе».

Наряду с внешними факторами, на которые мы не можем повлиять, есть внутренние стрессоры: люди считают, что ситуацию невозможно изменить, и не пытаются этого сделать; чрезмерно негативная оценка ситуации; постоянное ожидание самого худшего; «черно-белое» мышление со словами «всегда», «все», «никогда», «никто»; завышенные требования к себе и др.

С одной стороны, стресс негативен и нежелателен, с другой — необходим, потому что он стимулирует тело и дух. Стрессовые нагрузки нам

нужны для того, чтобы мы приспособились к новым условиям и научились вести себя по-другому. Для работы нам необходим определенный уровень стресса. Только в этом случае мы бодры и внимательны. Поэтому речь идет не о том, чтобы избежать стресса, а о том, чтобы научиться справляться с ним.

Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Но такое положение вовсе неизбежно. С вредным стрессом можно и нужно бороться.

Важное замечание: *даже если у вас низкий уровень стресса, но этот стресс продолжается длительное время, следует принять меры для выявления его причин и своевременного устранения. Ученые установили, что хронический стресс относительно малой интенсивности опасней для здоровья, чем сильный, но непродолжительный стресс.*

Современные психологи, опираясь на многолетний опыт изучения человеческих эмоций, признают необходимость их рациональной регуляции. У человека существует потребность управлять своими эмоциями, т. к. он осознает, что неуправляемые эмоции могут нанести ущерб его деятельности, здоровью, взаимоотношениям с окружающими.

подавляя эмоции в приказном порядке («нужно держать себя в руках» и т. п.), мы чаще всего достигаем противоположного эффекта — эмоциональное напряжение усиливается. Не справляясь с переживаниями, человек пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого: разбушевавшиеся эмоции обрушиваются на собственный организм, нанося ему удары, от которых он долго не может оправиться. И если человек привыкает хранить спокойствие в присутствии других людей любой ценой, он рискует серьезно заболеть. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и пр.

Поэтому психологи советуют выражать негативные эмоции, но в конструктивных формах — сохраняя достаточный контроль над их интенсивностью, которая не должна быть больше, чем нужно для убеждения других в истинности своих переживаний, убеждений.

Одним из показателей профессиональной дезадаптации социального работника «синдром эмоционального выгорания».

Термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х.Дж. Фрейденберга, как характеристика психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с людьми в эмоционально нагруженной обстановке.

В соответствии с моделью Маслач и Джексон, эмоциональное выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента:

- эмоциональное истощение;
- отстраненность от подопечных и от работы;
- ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Если Вам не хочется огорчаться из-за своего самочувствия, вспоминайте слова Гете: «Хотеть недостаточно, надо действовать», — и принимайтесь за

дело. Сегодня врачи не сомневаются, что нервная система так же, как и мышцы, поддается тренировке. Психика для человека — такой же инструмент, как для музыканта скрипка, для художника — кисть. Пришло время осваивать науку властвовать собой.

Переориентация мыслей, как способ профессионального долголетия

Иррациональные мысли и убеждения лежат в основе «нездоровых» моделей поведения. Они ведут к неконструктивным переживаниям, не способствуют преодолению стресса и повышают риск выгорания. Иррациональные убеждения характеризуются сильными, неприятными переживаниями — гнев, беспомощность, растерянность, раздражение. Часто в них используются слова «должен», «обязан». Они всегда пессимистичны и предполагают неудачный исход «я этого не выдержу», «я не смогу этого сделать», «у меня ничего не получится». Их смысл пронизан безнадежностью, беспомощностью.

Для профилактики и преодоления выгорания иррациональные убеждения должны быть переработаны в рациональные. Для этого их необходимо вовремя выявлять и систематически замещать на рациональные убеждения.

Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

Следует помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. Поэтому в острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать — по принципу: «Подумаю об этом завтра».

Полезно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека и проявляются не только в поведении, переживаниях, но и в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы.

Полезно провести самоанализ внутреннего диалога, устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить в моей жизни», «меня никто не понимает», «я несчастлив и всегда буду таким». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Полагаем, предлагаемые ниже советы психологов помогут Вам в этом.

- Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные, пытайтесь изменить их к лучшему.
- Подмечайте свои достижения, успехи, хвалите себя за них, радуйтесь

достигнутым целям.

- Не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.

- Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.

- Рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные дела. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными.

- Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стрессам (стрессы — это «аромат и вкус жизни» [Г. SenbeJ]).

- Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.

- Признавайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете Вы или как бы Вам этого хотелось. Будьте гибче в оценках других людей, не старайтесь переделать партнера, «подогнать» его под себя. Уважайте мнение другого, ибо оно интересно и дорого ему.

- Не требуйте от человека максимального, ибо идеальных людей не бывает.

- Проявляйте уважение к мнению собеседника, даже если Вы его совсем не разделяете.

- Не раздражайтесь неловкостью, несообразительностью, слабостью — сами такими бываете.

- Необходимо стараться *ежедневно добиваться хотя бы небольшого успеха*, продвижения, проводить «чистку» своих взглядов, пересматривать устаревшие убеждения, работать над своими мыслями, научиться выражать желания только в позитивной форме. Это поможет понять, что только мы сами несем стопроцентную ответственность за все события своей жизни.

ФОРМУЛЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Формула №1. «Театр в табакерке».

«Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите». Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. «Вторая сторона медали».

«Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите поистине существенный позитив.

Формула № 3 «Проблема как друг»

«Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. «Совет другу».

«Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?»

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, целиком. Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула №5. «Незамеченный ресурс».

«На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 4 «Маленькие кирпичики большой стены».

«Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены». Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. «У камина».

«Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой какие-то близкие люди, и ты рассказываешь историю о том, как однажды с тобой произошла одна история... Ты рассказываешь о событиях твоей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас». Когда мы думаем о прошлом, все проблемы видятся с расстояния и ясно виден выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение проблемы с большого по времени расстояния помогает найти решение, которое есть риск не заметить во время погружения в нее.

ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Важным аспектом работы по профилактике стресса и выгорания в профессиональной деятельности является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям; находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: *дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка* и др. Овладев ими, человек может более эффективно, распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Психическая саморегуляция — это один из уровней регуляции активности личности, заключающейся в способности управления своими действиями, состояниями, поведением. В последнее время получила широкое применение *дыхательная гимнастика* как способ произвольной саморегуляции состояния.

Дыхательная гимнастика

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания.

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.

На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха — окончания блуждающего нерва, который, как правило, оказывает тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «утреннего» — *мобилизующего* или «вечернего» — *успокаивающего* дыхания.

Мобилизующее дыхание — это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении. Оно способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учебном процессе этот тип дыхания дает возможность снять сонливость и вялость и «оттянуть» развитие

утомления к концу учебного дня. Поэтому целесообразно «вооружиться» дыхательной гимнастикой как верным и доступным средством управления эмоциональным состоянием.

Успокаивающее дыхание характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном, являясь в этом случае простым, но эффективным средством против бессонницы.

Визуализация

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения, или визуализации.

Визуализации — это создание внутренних образов в сознании человека, т. е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

И. М. Сеченов отмечал, что между действительным впечатлением и воспоминанием об этом впечатлении со стороны процесса, в сущности, нет ни малейшей разницы. Проще говоря, *для происходящего в нервных аппаратах все равно — видеть данный объект или вспоминать о нем.*

Вы поверите в способность сознания влиять на вегетативные функции, работу внутренних органов, проведя следующий опыт.

Расслабьте мышцы и представьте, что перед вами лежит лимон, от которого вы отрезаете ножом дольку и отправляете себе в рот. Затем прижимаете дольку лимона языком к небу.

Исследования биохимического состава слюны, выделяемой на виртуальный лимон и на настоящий, показали ее идентичность.

Начальные упражнения в визуализации

1. Рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо предмет: апельсин, стакан воды, настольную лампу. Закройте глаза и представьте себе этот предмет.

2. Закройте глаза и вообразите яркую, живую фиалку. Возьмите ее в руки и поднесите к лицу. Почувствуйте ее аромат.

3. Сядьте. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь. Представьте себе ярко светящийся белый круг (треугольник, квадрат, яблоко, грушу). Если вам это не удастся — тренируйтесь. Возьмите яблоко в руки, ощупайте

его, отложите и представьте.

4. Представьте спичечный коробок. Достаньте из него спичку, зажгите ее. Добейтесь полной реальности ощущений.

Сюжетное воображение

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», которые основаны на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений в сознании человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему.

Лечебное воздействие цвета на психическое состояние человека было отмечено давно. Известны факты улучшения настроения меланхоликов при помещении их в комнату с красным освещением, и, наоборот, успокоения людей в маниакальном состоянии в помещении, освещенном синим цветом.

Выяснилось, что цвет действует даже на людей с завязанными глазами. В помещении огненно-красного цвета учащается пульс, а в комнате всех оттенков синего цвета пульс, наоборот, снижается. *Зеленый* цвет действует успокаивающе. Он снимает избыточное эмоциональное напряжение и оказывает положительное влияние на физиологические процессы, повышает работоспособность, снижает внутриглазное давление. Вызывает подъем работоспособности, приемлем при длительной работе, обостряет зрительное восприятие, снижает утомляемость.

Желтый цвет вызывает бодрость и хорошее настроение, тонизирует нервную систему.

Оранжевый — бодрит, стимулирует активную деятельность, создает чувство благополучия и веселья, вызывает радость.

Голубой — вызывает спокойствие, создает ощущение прохлады, ассоциируется с небом, морем, действует успокаивающе.

Синий — успокаивает, снижает физическое напряжение.

Красный — возбуждает. Горячий цвет вызывает ощущение теплоты, при длительной работе в красном помещении возникает утомление, при кратковременной — повышается работоспособность.

Фиолетовый — подавляет, угнетает настроение. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять *пространственными представлениями*. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, целесообразно представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в

сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя, или, наоборот, активности, мобилизованности.

Закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором Вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который необходим. Можно представлять себе цвет в виде таких зрительных образов, как синее море, голубое небо, зеленая трава, оранжевый апельсин, красные маки.

Если трудно уснуть или необходимо успокоиться — представьте в цвете лес, луг, речку, море, гладь воды. Представьте зеленый луг, на котором Вы собираете васильки, вдали пасутся буренки, над вами голубое-голубое небо, впереди — гладь реки.

Возникающие чрезвычайные ситуации вызывают напряжение задолго до непосредственного столкновения, поэтому к ним необходимо подготовиться. Первым шагом к успеху в любом начинании является *психологическая установка на успех*, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Важно приучить себя к успеху, сделать удачу само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет гору посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», — пишет Х. Линдемман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Релаксации

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся».

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — *расслабление мимической мускулатуры*. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно, сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться.

Различным эмоциональным реакциям соответствует напряжение определенных мышечных групп. Например, эмоции страха в наибольшей

мере напрягают артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Полезным может оказаться простейший тест. Максимально расслабившись, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличившими тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания — как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

Снятие «мышечных зажимов» считал важным моментом артистической работы известный режиссер К. С. Станиславский. Он советовал артистам выработать в себе привычку к непрерывной механической самопроверке, развить в себе наблюдателя или контролера. Роль контролера трудная: он должен неустанно следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической приученности, его нужно превратить в естественную привычку и потребность, особенно в минуты высокого нервного напряжения. Педагогическая деятельность во многом близка с актерской, педагог должен уметь своевременно находить «мышечные зажимы», замечать излишнее напряжение мышц и научиться расслаблять их.

Существует множество **физиологических механизмов разрядки**, которые восстанавливающе действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д., их не надо блокировать (сдерживать).

Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар».

/ Можно разрядить эмоции, выговорившись до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

/ Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20 — 30 приседаний, бег на месте, ходьба по лестнице [поднимитесь пешком на 3 — 5 этаж]).

/ Найдите место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут.

/ Переключитесь на интересную деятельность, любимое занятие — создайте новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую,

конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Профессия социального работника предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется, ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Умение владеть собой, держать себя в руках считается одним из самых главных показателей, от которого зависит успех деятельности социального работника и его психологическое здоровье.

Если мы хотим, чтобы наш организм нормально функционировал, чтобы нас не покидали приподнятое настроение, чувство душевного комфорта, необходимо научиться регулировать свое эмоциональное состояние, привить себе прочные навыки управления своим самочувствием и настроением.