

**1.** **Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение.** Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

**2.** **Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего Вы добиваетесь, вполне можно жить.** Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда Вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

**3.** **Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.**

**4.** **Если Вы не можете изменить трудную для себя ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить отношение к ней**. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в Ваше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.

**5.** **Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок**. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

**6.** **Каждый день будьте настолько активны, насколько Вы можете**. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.

**7.** **По возможности радуйте себя тем, что способно Вас порадовать**. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте Ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

**8.** **Чаще общайтесь с людьми, которые Вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями.** Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в Вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

**9.** **Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги**. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

**10.** **Надейтесь на лучшее.** Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

**11.** **Не слишком увязайте в воспоминаниях о прошлом**. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь.

**12.** **Не погружайтесь слишком в мечты о будущем**. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

**13.** **Полезно знать, что абсолютно все трудности, кото­рые у Вас возникают сейчас, уже были у людей, живших ранее**. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеете и Вы!

**14.** **Создайте себе комфортные условия работы**. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами — помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и кабинетам.

**15.** **Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке**: когда утром Вы придете на работу, это снова погрузит Вас в состояние дискомфорта.

**16.** **Разговаривайте иногда с людьми «по пустякам».** Возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

**17.** **Регулярно давайте себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное**. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но увлекаться алкоголем не стоит.

**18. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса.** В здоровом теле — здоровый дух.

**19.** **Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса.** Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

**20.** **Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию.** Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Трудоголики - кто они?** Успешные карьеристы, отважно бросающиеся в пучину работы, или несчастные люди, попавшие в зависимость от труда? Увы, второе определение подходит больше. Слова «трудоголизм» не зря имеет тот же суффикс, что и «алкоголизм»: обе эти особенности человека указывают на его сильнейшую зависимость. |

Казалось бы, чем плоха зависимость от работы? Трудоголики, пытаясь самореализоваться на работе, или снедаемые чувством гиперответственности, постепенно теряют все - родных и друзей, ощущение полноты жизни, цели, интерес к окружающему миру. А значит, заподозрив себя в склонности к этому недугу, нужно срочно принимать меры.

Вот несколько упражнений, которые вам в этом обязательно помогут.

Поиск

Искать будем проблему. Потому что трудоголизм, как и любая зависимость, - это не что иное, как бегство от тягостной реальности. Первопричина может быть на поверхности (развод, болезнь кого-то из близких или Ваша собственная, жизненные неурядицы), но нередко прячется в недрах вашей души.

Если вы не можете навскидку назвать обстоятельство, которое заставляет Вас уходить с головой в работу, заведите блокнот и на протяжении недели записывайте в него все грустные, печальные, тревожные мысли, которые Вас посещают, и такие же события. В конце отчетного периода проанализируйте записи: возможно, проблема всплывет (иногда лучше сходить к психологу), и тогда вы, начав устранять причину, незаметно для себя преодолеете и следствие.

Скальпель

Трудоголики живут работой, сросшись с ней в единое целое. В результате личность уходит в тень, остается безликий работник. Вы - хирург, и у вас в руках скальпель, которым Вы должны разделить «сиамских близнецов»: личность (то есть Вас) и работу. Отделять нужно аккуратно, чтобы никто и ничто не пострадали. Представляйте, как, отделяясь, личность приобретает свои уникальные черты, особенности, характер, настроение... Старайтесь вызывать этот образ всякий раз, когда понимаете, что готовы остаться на работе «еще на пару часиков» или сорваться туда в свой выходной.

По расписанию

Есть забавное и мудрое выражение: «Война войной, а обед - по расписанию». И дело не только в том, чтобы утолить голод. Во время еды можно спокойно подумать о чем-то важном и нужном, все взвесить, принять решение. Поэтому с сегодняшнего дня Вы не пропускаете ни одного обеда.

Изобретенная трудоголиками альтернатива в виде чашки кофе с бутербродом, проглоченных за компьютером, не подойдет. В обеденное время вставайте и идите в столовую или кафе. И ни в коем случае не думайте в этот момент о работе: решайте только личные проблемы, звоните не партнерам, а друзьям, пролистывайте не отчеты, а журнал.

Скульптор

Помните, как ваяют идеальные фигуры? Берут каменную глыбу и отсекают все лишнее. В Вашем случае глыба - это работа, а лишнее - то, что выходит за пределы рабочего дня. Как бы тяжело Вам ни было, каждый день сокращайте время своего пребывания на работе на один и тот же промежуток (час, полчаса, 15 минут) в зависимости от того, на сколько Вы «пересиживаете», пока не уйдете с работы в положенное графиком время. Чтобы не сорваться, по выходе в работы сразу находите себе занятие, а лучше заранее планируйте, куда пойдете и чем будете заниматься.

Альтернативы

Отводите 10 минут в день на то, чтобы найти какое-то интересное занятие: пробуйте, выбирайте. Как правило, на это уходит максимум неделя. Если интересных дел наберется 2-3 - еще лучше. А теперь «отрывайте» от работы внеурочное время, посвящая его своему новому хобби. Начните с 10-20 минут, с каждой неделей увеличивая это время на 5-10 минут. Старайтесь использовать принцип сериала - прерывать занятие на самом интересном месте, чтобы с нетерпением ждать продолжения. Постепенно Вы научитесь без всяких усилий отвлекаться от своих переработок.

Аффирмации

Выберите одно или два утверждения (аффирмации), с которыми Вы полностью согласны. Прочувствуйте их и возьмите на вооружение. Произносите их (про себя или вслух), когда в этом возникнет необходимость.

• **Я работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать.**

• **Работа - лишь часть моей жизни.**

• **За пределами образовательного учреждения я забываю про работу.**

• **Моя работа приносит мне удовлетворение, но она - не единственный источник моих радостей.**

• **Работа - не щит от неприятностей.**

• **Моя работа - это мой выбор. Но я могу в любой момент ее поменять.**

• **Мне не нужно быть лучшим. Я просто делаю то, что могу.**

• **Работа - не от слова «раб»: я могу позволить себе отдых в любое время.**



Вы чувствуете, что работа перестала приносить удовлетворение, начала раздражать, коллеги, ученики воспринимаются в штыки, Вы не ощущаете полезности своего труда и вообще постоянно находитесь в подавленном состоянии – возможно, Вы больны. **Диагноз: Синдром эмоционального выгорания.**

По мнению известного психолога *Виктора Бойко,* «эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание - это своеобразной уход, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование. При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным и к своей работе, и к коллегам по работе.

**Если всё это Вам знакомо, приступайте к выполнению предлагаемых упражнений.**

**Активизация личностных ресурсов**

Психологи считают, что развитию СЭВ способствуют такие личностные особенности как эмоциональность, сверхвысокий самоконтроль (особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций), склонность к повышенной тревоге, перфекционизм (стремление всегда быть первым), сниженная стрессоустойчивость. Ищите и активизируйте в себе личностные ресурсы, снижающие риск СЭВ: оптимизм, общительность, постоянный поиск новых контактов, умение идти на компромисс, сотрудничество при разрешении конфликтов, высокая стрессоустойчивость и креативность при решении профессиональных задач.

**Снижение скорости**

Главные претенденты на **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)**, как мы уже сказали, - перфекционисты. Это про Вас? Представьте, что Вы - бегун на длинную дистанцию. Вместе с Вами бегут еще десятки людей.

Помните, что постоянно быть впереди значит перед самым финишем сдать позиции. Чемпионы всегда берегут силы на последний рывок. Вспоминайте об этом при каждом приступе перфекционизма.

**Тайм-аут**

Название упражнения говорит само за себя - заведите неизменную традицию делать небольшие (5- 10 мин.), но регулярные перерывы в работе.

Важное условие: в день у Вас должно быть не менее 3-х мини-перерывов, во время которых Вы ни при каких обстоятельствах не должны заниматься работой или схожей деятельностью. Даже если у Вас аврал, уделите это время себе, а лучше всего - небольшой зарядке или прогулке.

**Визуализация**

Разновидность предыдущего упражнения для людей творческих. Повесьте у себя дома или в рабочем кабинете лист ватмана (магнитную доску), фиксируя на них все свои маленькие рабочие победы.

Каждое достижение отмечайте нарисованным солнышком, смайликом, цветочком - чем угодно, лишь бы рисунок приносил Вам радость. На магнитную доску лепите яркие фишки. Каждый вечер отмечайте про себя, сколько маленьких, но полезных шажков Вы сегодня сделали.

**Экстраверсия**

Экстраверты - это люди, склонные делиться с окружающими своими мыслями, чувствами и переживаниями. Позаимствуйте у них эту практику, даже если не привыкли изливать душу. При СЭВ очень важно, чтобы Ваши эмоции не сжигали вас изнутри, а имели выход.

Устраивать сеансы нытья тоже не нужно: мимоходом поделитесь с коллегой приключившейся неприятностью, расскажите друзьям о хамовитом ученике, в конце концов - заведите блог в Интернете и выплескивайте эмоции.

**Вечный студент**

Студент - это Вы. Каждый день Вы должны узнавать для себя что-то новое. В какой сфере - дело Ваше, но если работа кажется Вам застойным болотом, лучше развиваться именно в данной области.

Не стремитесь каждый день делать научные открытия, не перегружайте мозг. Под новым подразумевается что-то легкое и интересное. Тратьте по 10 минут в день на чтение книг и сайтов, скажем, по популярной педагогике или биографий выдающихся людей и т.п.

Дробите свою работу на небольшие цели. Достигнув каждой, отметьте про себя успех, похвастайтесь родным и друзьям и обязательно оцените значимость этой маленькой победы.

Допустим, у Вас куча бумажной методической работы. Сегодня, сделав ¼ от неё, порадуйтесь: Вы на шаг приблизились к её выполнению и сделали это без чужой помощи. Не относитесь к обыденным рабочим моментам как к рутине - радуйтесь каждому шагу вперед.



|  |  |
| --- | --- |
| **Владей собой среди толпы смятенной,****Тебя клянущей за смятенье всех,****Верь сам в себя, наперекор вселенной,****И маловерным отпусти их грех;****Пусть час не пробил, жди, не уставая,****Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;****Умей прощать и не кажись, прощая,****Великодушней и мудрей других.****Умей мечтать, не став рабом мечтанья,****И мыслить, мысли не обожествив;****Равно встречай успех и поруганье,****Не забывая, что их голос лжив;****Умей принудить сердце, нервы, тело****Тебе служить, когда в твоей груди****Уже давно все пусто, все сгорело.****И только Воля говорит: «Иди!»****Останься прост, беседуя с царями,****Останься честен, говоря с толпой;****Будь прям и тверд с врагами и с друзьями,****Пусть все, в свой час, считаются с тобой;****Наполни смыслом каждое мгновенье,****Часов и дней неумолимый бег, —****Тогда весь мир ты примешь, как владенье.** | *Редьярд Киплинг (пер. М. Лозинского)* |



* **Не позволяйте себе брать работу на дом!**
* **Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели Вашей деятельности.**
* **Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумаете, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).**
* **Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата Вашего труда.**
* **Используете «паузы» в работе.**
* **Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ не менее 2 ч.).**
* **Чаще общайтесь с единомышленниками.**
* **Избегайте ненужной конкуренции.**
* **Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!**
* **День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.**
* **Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.**
* **Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».**
* **Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным Вам видом спорта.**
* **Помните – смех продлевает жизнь!**
* **Будьте оптимистами!**