

предмет, который вас не напрягает, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут. Помогает снять эмоциональное напряжение, сфокусировать внимание, освежает восприятие и память.

2. Найти картинку, которая вас успокаивает рассмотреть ее, а потом закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и мысленно перенестись в это место. Непроизвольно вы почувствуете запах свежего воздуха, порыв ветра и отдохнете душой и телом.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание — основа релаксации. Для преодоления стресса помогут дыхательные упражнения. Их нужно делать 1-2 раза в день.

1. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом): медленно вдыхайте через нос до 7 (можно сократить до 6 или 5), задержите дыхание на несколько секунд, медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

2. Повороты головы вправо/влево. Встать прямо. На вдохе, поворачивать голову влево, на выдохе прямо, то же самое выполнять в другую сторону. Вдох должен быть резкий и шумный.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Увеличить прием жидкости. Лучше употреблять несладкие фруктовые соки.

В период интенсивной работы не переедать, но и не мучить себя голоданием. Желудок должен быть спокоен.

Обеспечить постоянное поступление в организм всех необходимых витаминов и микроэлементов. Калий способствует правильному функционированию нервной системы (апельсины, абрикосы, зерновые культуры, орехи, овощи, птица, молоко, сыр). Витамины группы В поддерживают сопротивляемость состояниям страха, помогают предотвращать колебания настроения и раздражительность (рыба, авокадо, картофель). Тиамин (витамин В1) — смягчает депрессии (бобы, рис, зерна подсолнуха и

зерновых). Магний заботится об общей защите организма от напряжения (шпинат, ростки пшеницы, бананы, арахис).

Необходим режим сбалансированного питания. Это не диета. Просто приучить себя есть в определенное время, не переедать, но и не голодать.

В период стресса пищу принимать часто, но небольшими порциями.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ.

При первых признаках раздражения. Упражнение «Заземление» (как электроприбор). Возьмитесь за железный поручень, станьте на газон, подставьте руку под струю проточной воды, прикоснитесь к стволу дерева. Подержитесь или постоит так секунд 30, лучше пару минут. Дыхание: резкий вдох — медленный плавный выдох. А мысленно представьте, что из вас вытекла в землю вся злость, все раздражение, вся агрессия. И УЛЫБНИТЕСЬ.

Если вы напряжены.... не поддавайтесь желанию выпить кофе с булочкой или закурить. Можно: использовать только жевательную резинку, таблетки с мятой, маленькую дольку шоколада (причем не жевать его, а рассасывать), выпить чашку горячего сладкого чая. Или выполните небольшое упражнение. Нос-ухо (правой за нос, левой - за правое ухо). Поменяйте руки. Рука, держащая ухо, должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность с возрастающей скоростью.

Когда невозможно сконцентрироваться. Встаньте прямо, ноги вместе, и поднимитесь на носочки. Продержитесь в таком положении около минуты. Повторите пять раз. Для того чтобы, выполняя это упражнение, удержать равновесие, нужно полностью сконцентрироваться.

Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним.

Обещание самому себе!



Профилактика профессионального выгорания!

Как бы человек ни любил свою работу, с каким бы удовольствием ни ходил на нее когда-то, раньше или позже наступает момент, когда работа становится «не в радость». Организм чувствует усталость, переутомление, желание отдохнуть.

Дистресс (хронический стресс), причиной которого являются постоянные стрессы на работе, имеет особое название — профессиональное выгорание.

Признаки «выгорания» на работе: ощущение постоянной усталости, не исчезающей после сна, ощущение физического и эмоционального истощения, пассивность, повышенная раздражительность, частые нервные «срывы», чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности, изменение рабочего режима, «застревание» на мелких деталях, эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения. Беспричинная головная боль, тахикардия, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта, резкая потеря или увеличение массы тела, полная или частичная бессонница, возможное ухудшение зрения.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и проходит три стадии.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ: начинается с приглушения эмоций; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!». Появляются соматические симптомы: головная боль, желудочно-кишечные (диарея, синдром раздраженного кишечника) и сердечно-сосудистые (тахикардия, аритмия, артериальная гипертензия) нарушения.

ВТОРАЯ СТАДИЯ: возникают недоразумения с кли-

ентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения; появляется состояние перенапряжения и истощения эмоциональных и физических сил; формируется личностная отстраненность, постепенно исчезает интерес к клиенту, который начинает восприниматься на уровне неодушевленного предмета; на этой стадии становится заметным появление психосоматических симптомов (головная боль, повышенное АД и т.п.); увеличивается частота заболеваний дыхательных путей.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ притупляются представления о ценностях жизни; появляется опасное равнодушие ко всему, даже к собственной жизни; по привычке может сохраняться внешняя респектабельность, но глаза теряют блеск, интерес к чему бы, то ни было; усиливается проявление психосоматической патологии (язва двенадцатиперстной кишки, нейродермит, бронхиальная астма, сексуальные расстройства, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, нарушение цикла «сон-бодрствование» и др.) и депрессии.

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ...

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Упражнение на расслабление. Встряхните руки, потом ноги. Глубоко вдохните, медленно наклонитесь и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное, медленное, глубокое. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты, затем очень медленно поднимайте голову (чтобы не закружилась).

2. Упражнение на рабочем месте. Релаксация через напряжение.

«Поворот». Потягивание предназначено для снятия напряжения в верхней части тела. Сидя или стоя, заложите руки за голову, скрестите пальцы. Сводите локти пока не почувствуете небольшого напряжения в руках. Медленно поворачивайте тело сначала вправо, а потом влево. Когда закончите, опустите руки.

«Достать вишенку». Предназначено для мышц плеч, рук и спины. Сядьте на стул, не отрывая ног от пола или просто встаньте. Поднимите обе руки над головой и потяните их к потолку. Представьте, что вы тянетесь к вишенке, висящей на ветке чуть выше кончиков пальцев правой руки. Протяните руку еще на пару см. и сожмите ее в кулак. Удержите такое положение 2-3 сек. Затем расслабьте руку повторите все действия левой рукой.

Визуальная релаксация.

1. Нужно пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой

