

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания «Здоровый педагог» Сохранение психологического здоровья

1. Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.
2. Отдыхайте еще до того, как успеете устать.
3. С помощью глубокого и ритмического дыхания можно успокоить нервы и психическое состояние.
4. Обратите внимание на хорошее питание, регулярные физические упражнения и хороший сон.
5. Не противодействуйте стрессу, а используйте его энергию в интересах личностного роста - «управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».
6. Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).
7. Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
8. Подарите себе энергию позитивного мышления.
9. овладейте умением все делать на грани приятного.
10. Сделайте что-нибудь для улучшения вашей внешней и внутренней красоты.
11. Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
12. Прощайте и забывайте! Задавайте себе чудо-вопрос: «Как бы на моем месте поступила Добрая?».
11. Улыбайтесь!

Способы укрепления психологического здоровья

Питание

Завтрак. Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению ученых, завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу. Стресс может вызвать у вас язву желудка, если он в это время не будет переваривать пищу. Поэтому, предполагая, что вас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.

Мед. Успокаивающее действие на нервную систему в той или иной степени оказывает любой сорт цветочного меда. Для того чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда. Вкусное лекарство лучше принимать непосредственно перед сном, так как оно не только успокаивает, но и усыпляет.

Антистрессовый напиток. Среди продуктов питания, снимающих стресс, особое место занимает лимон, точнее лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (примерно 100 г) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов - богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка. Они способствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу. Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы.

Шоколад улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем. Экстремальный способ — стручок Чили. Компромиссным вариантом могут стать корейские салаты. Острый вкус оказывает разогревающее действие, кровеносные сосуды расширяются, нормализуется кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа

Энергия растений

Зверобой, ромашка и пассифлора — избавляет от тревоги. Ромашковый чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости.

Препарат из клематиса или ломоноса в мгновение ока устранил апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

Сила слова

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное действие. «Фу» (на вдохе) — помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и» (на задержке дыхания) — общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) — бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Вошебный голос. С помощью голоса снимается напряжение. Не случайно первая реакция на плохую весть — крик. Пойте и под караоке, и а капелла, хором и соло, а также в ванной, во время готовки, во время уборки — вы скоро убедитесь, что ваша жизнь кардинально изменится.

Сон

Сон — это время «капремонта» для организма. Испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы ночью спали, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10-15 минут). В идеале днем нужно спать 40-50 минут.

Деятельность

Трудотерапия повышает тонус. Лучший отдых, как известно, смена деятельности. Это могут быть и любимые грядки, и комнатные цветы или еще что-то.

Движения у открытого окна или на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями помогают противостоять стрессу и улучшать настроение.

Велосипед вернет силы. Сядьте на велосипед и сделайте круг вокруг квартала. Свежий воздух быстро прояснит ум и облегчит течение мысли. Кроме того, почти все группы мышц благодаря спокойным, равномерным движениям сбросят излишнее напряжение, и организм насытится кислородом. Помогут снять напряжение рисование, музыка, баня, душ, бильярд, дартс, пасьянс и т.д.

Самомассаж

Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируйте указательными и большими пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны или наоборот. Устранить нервное напряжение можно с помощью самомассажа ладоней или ступней.

Нужные «кнопки». На теле есть точки, которые вполне можно назвать «кнопками здоровья». Нажимайте на них в течение 10 секунд, и вы избавитесь от головной боли (точка между бровями); беспокойства (небольшая впадина с обратной стороны колена); невозможности сосредоточиться (виски); усталости глаз (точки у внутренних уголков глаз).

Акупрессура — массаж биологически активных точек пальцами, в течение 30 секунд большим и указательным пальцами надавливайте на переносицу с обеих сторон. Стимулирующее действие оказывает также мягкое массирующее надавливание (в течение 30 секунд) большим и указательным пальцем сустав мизинца.

Антистресс-фитнес

Эффективный метод снятия стресса в любых условиях — это маленький незаметный антистресс-фитнес. Приятная сиюминутная разминка — вот что вам поможет.

Первое — выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Сделать это можно и сидя, и стоя — в той позе, в которой застал вас стресс. Стресс, как правило, сразу же пригибает человека, ухудшает осанку, заставляет обмякнуть, вывалить живот.

Итак, выпрямились, подтянулись... Так, одно последствие стресса ликвидировали — вернули форму тела в первоначальный вид. Теперь посидите минуту с закрытыми глазами. Перестаньте думать о прошедшем разговоре с начальником, о неприятном телефонном звонке с плохими новостями. Подумайте о том, как вы сейчас выглядите. Вспомните, что после стресса все выглядят ужасно — и не только в осанке, но и в выражении лица.

Ну вот, мысли переключили — и сейчас основательно займитесь лицом. Не волнуйтесь, зеркало

доставать не надо. Сначала расслабьте лицо, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени и расслабив их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу — причем всей ступней. Еще одно «успокоительное» упражнение — удары ребром ладони по твердой поверхности. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться, а заодно и укрепляет ребро ладони: так укрепляют ребро ладони каратисты, а уж они-то умели противостоять стрессам и никогда не теряли сил и боевого духа!

Если вас никто не видит в данный момент — можно применить такой способ борьбы со стрессом — попрыгать и помахать руками и ногами. Не зарядка, не гимнастика, а просто произвольно помахать. Можно даже агрессивно — весь вас никто не видит.

Еще несколько упражнений. Сядьте повыше, чтобы ноги свешивались. Несколько раз переплетите ноги в одну и в другую сторону: заплетите в одну сторону — расплетите — заплетите в другую сторону. Несколько раз подвигайте сплетенными ногами вправо-влево.

Выпрямите ноги, напрягите, потом расслабьте. Слегка согните ноги в колене, поставьте их параллельно друг другу и покачайте ими вправо-влево.

Встаньте, выпрямитесь, как струна, еще раз глубоко вдохните, выдохните ртом — и обратно за дела.

Условия счастливой жизни и хорошего настроения

☉ В области социального взаимодействия

Пребывание в обществе счастливых людей.

Встреча с друзьями за чашкой чая или кофе.

Ведение оживленной беседы. Умение заинтересовать собеседников своими рассказами.

Ощущение себя «душой общества» в компаниях и на вечеринках. Умение развлечь и развеселить окружающих.

Наблюдение за людьми.

Высказывание комплиментов или похвалы в чей-то адрес.

Откровенная и открытая беседа.

Осознание своей физической и сексуальной привлекательности.

Пребывание в обществе любимого человека.

Выслушивание признаний в любви. Получение комплиментов или похвалы в свой адрес.

Выражение своей любви.

Поцелуи, ласкательные прикосновения. В тот момент, когда вы нежно прижимаетесь к партнеру, наслаждаетесь его ласками, в организме вырабатываются гормоны, которые способны побороть тоску.

Осознание возможности оказания помощи другим.

Приобретение новых друзей.

☉ Улучшает настроение и снижает депрессию

Улыбка. Смех. Самый верный способ преодолеть раздражение - громко рассмеяться.

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц.

Размышление о чем-либо хорошем, что может произойти в будущем. Воспоминания о былых успехах.

Размышления о людях, к которым ты относишься с симпатией.

Любование красивым пейзажем.

Возможность дышать свежим воздухом.

Пребывание в состоянии умиротворения и спокойствия (медитации).

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах.

Ощущение чистой одежды.

Хороший сон по ночам.

Просмотр доброй кинокомедии или своего любимого фильма (только обязательно со счастливым концом), чтение книг, прослушивание любимой музыки.

Убежденность в благополучии семьи и детей.

Чувство присутствия Бога в жизни.

Наблюдение за играми диких животных.

☉ Способность к самоорганизации

Умение настоять на своем, сделать по-своему. Планирование и организация каких-либо действий. Умелое вождение автомобиля. Четкое выражение своих мыслей. Планирование путешествий и отпусков. Приобретение новых знаний и навыков (обучение). Качественное выполнение работы.

☉ Разное

Вкусная еда. Съешьте желтое и сладкое. Самые известные «антидепрессанты» — бананы и шоколад. Чаще ешьте блюда из пшеничной крупы. Если вы не поклонница пшенной каши, замените ее одной чайной ложкой цветочного меда в день.

Посещение ресторана, кафе.

Безотказно действует общение с домашними животными.

Игры с детьми. Прочитайте свою любимую детскую книгу вслух детям. Вы получите двойное удовольствие.

Разного рода игры.

Рассматривание цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей.

Ароматерапия.