**КОСТАНАЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**имени ШРАКБЕКА КАБЫЛБАЕВА**

**Центр психологической работы**

**Профилактика и преодоление профессиональных стрессов**



**Костанай, 2016**

**В последнее время особо остро проявилась проблема нервного перенапряжения, усталости, раздражительности и др. различных проявлений стрессов у сотрудников органов внутренних дел.**

**ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС.**

**ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

**Стресс —** общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название *болезни 20 — 21 века*. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний — именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

**ПРИЗНАКИ СТРЕССА**

Делятся на три категории:

* ***физические* (**бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т. д.);
* ***эмоциональные*** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т. д.);
* ***поведенческие*** (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.);

Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьёзным заболеваниям. Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, мы можем помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьёзных симптомов и облегчить себе борьбу со стрессовым состоянием.

**ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА**

Любая стрессовая ситуация может стать основной причиной психических и эмоциональных расстройств. Однако нарушения психики развиваются под воздействием целого комплекса условий, и будет преувеличением приписывать все проблемы такого рода только стрессу. Но то, что на душевное состояние и его стабильность оказывает сильное влияние наша реакция на стресс, не подлежит сомнению. Последствиями стресса могут быть: чувство опустошенности;

* депрессия;
* суицид;
* шизофрения;
* сексуальные расстройства;
* неврозы;
* физические боли и т. д.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ**

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.
Помимо самих «стрессоопасных» профессий, подразумевающих стрессы изначально, в любой работе бывают стрессовые ситуации. Вот наиболее распространенные из них:

* неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких — то дел, спешка;
* конфликт с начальником или коллегами;
* недостаточная квалификация;
* чувство перегруженности работой, переутомляемость;
* слишком высокая или слишком низкая ответственность;
* скука и т. д.

Надо помнить, что если мы не в силах максимально приблизить свои ожидания к реально существующему положению вещей, они, как правило, никогда не будут оправдываться. Таким образом, постоянно получая отрицательные эмоции, мы приучаем себя воспринимать всё в негативном свете. Вырабатывается привычка фиксировать негативные чувства. Её последствием является *синдром опустошения* — состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе. В результате данного синдрома человек часто испытывает моральное и физическое изнеможение, полное безразличие к работе и отдаляется от сослуживцев. Опустошение — это не стресс, это скорее результат долговременного воздействия стрессовых условий работы. Опустошению особенно подвержены те, кто ежедневно имеет дело с людьми.

«Группу риска» составляют три профессиональные сферы — это здравоохранение, правоохранительные органы и образование. Опустошение педагога особенно опасно, т. к. отражается непосредственно на курсантов, на их отношении к Академии, к процессу обучения.

**СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

* Пронаблюдать и установить, что именно вызывает симптомы, о которых говорилось раньше (в какое время, что им предшествует и т. д., можно вести дневник, хотя бы в течение недели).
* Сделав правильный вывод — почему вы так часто раздражаетесь, вас преследуют кошмары и т. д. — вы сможете попытать что-то изменить в своей жизни (выяснить отношения, поменять график работы и т. д.).

Кроме названного существуют и другие способы выхода из стрессовых состояний: психологическая саморегуляция, использование для сохранения душевного равновесия ароматерапии, восточных методик, подзарядка положительной энергией от растений и домашних животных.

**КАК СНЯТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ**

Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что *не бывает идеальной работы*. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т. е. не можете изменить ситуацию — измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впадать в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

**Ослабить преподавательский стресс можно, если:**

* Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
* Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
* Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
* Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
* Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

**ПРАВИЛА:**

* Больше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими — уникальный способ избавления от стресса.
* Вне работы о работе стараться не говорить.
* Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого — «бывает и хуже»).
* Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

**СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

* **Релаксация** — расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т. д.).
* **Правильное питание.** На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
* **Разрядка по восточным методикам** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т. д.).
* **Плеск воды и благоухание масел** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия — травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т. д.).
* **Лекарственные настои***.*
* **Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии**(использование биоэнергетики окружающего мира — планет, растений, животных).
* **Цветотерапия**(цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально — психическим состоянием).
* **Переключение на другие виды деятельности** (хобби и т. д.).

Составитель: преподаватель-методист Центра психологической работы майор полиции С. Байгабулова