

# УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА И ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ В УЧИЛИЩЕ



Обучение за педагози от ОУ „ОТЕЦ ПАИСИЙ“

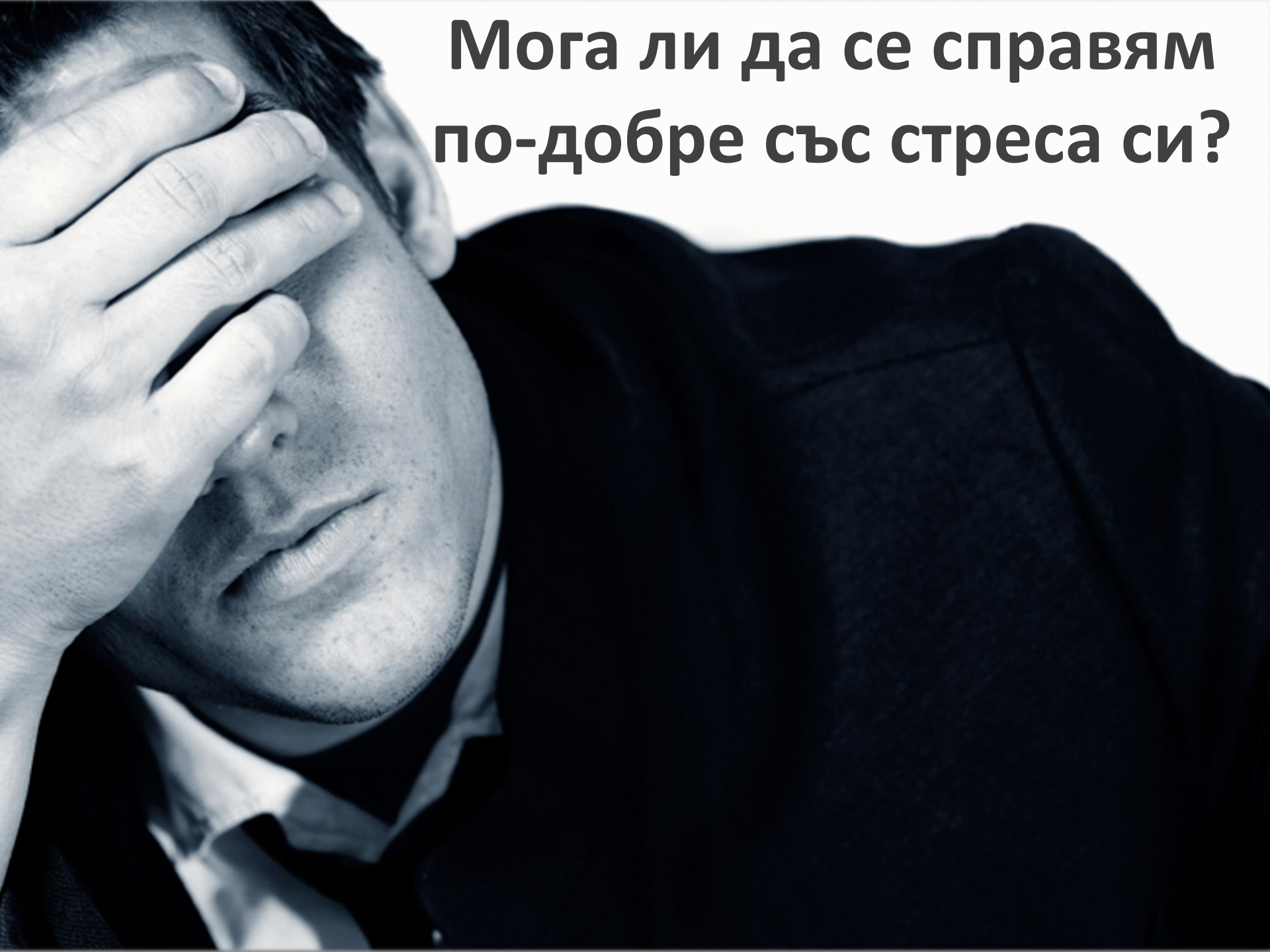
14.05 – 16.05.2021 г.

Община Борован

**Всеки човек се нуждае  
от една дълбока и  
базисна увереност, че  
светът, в който живее е  
сигурен и предсказуем!**



**Мога ли да се справям  
по-добре със стреса си?**

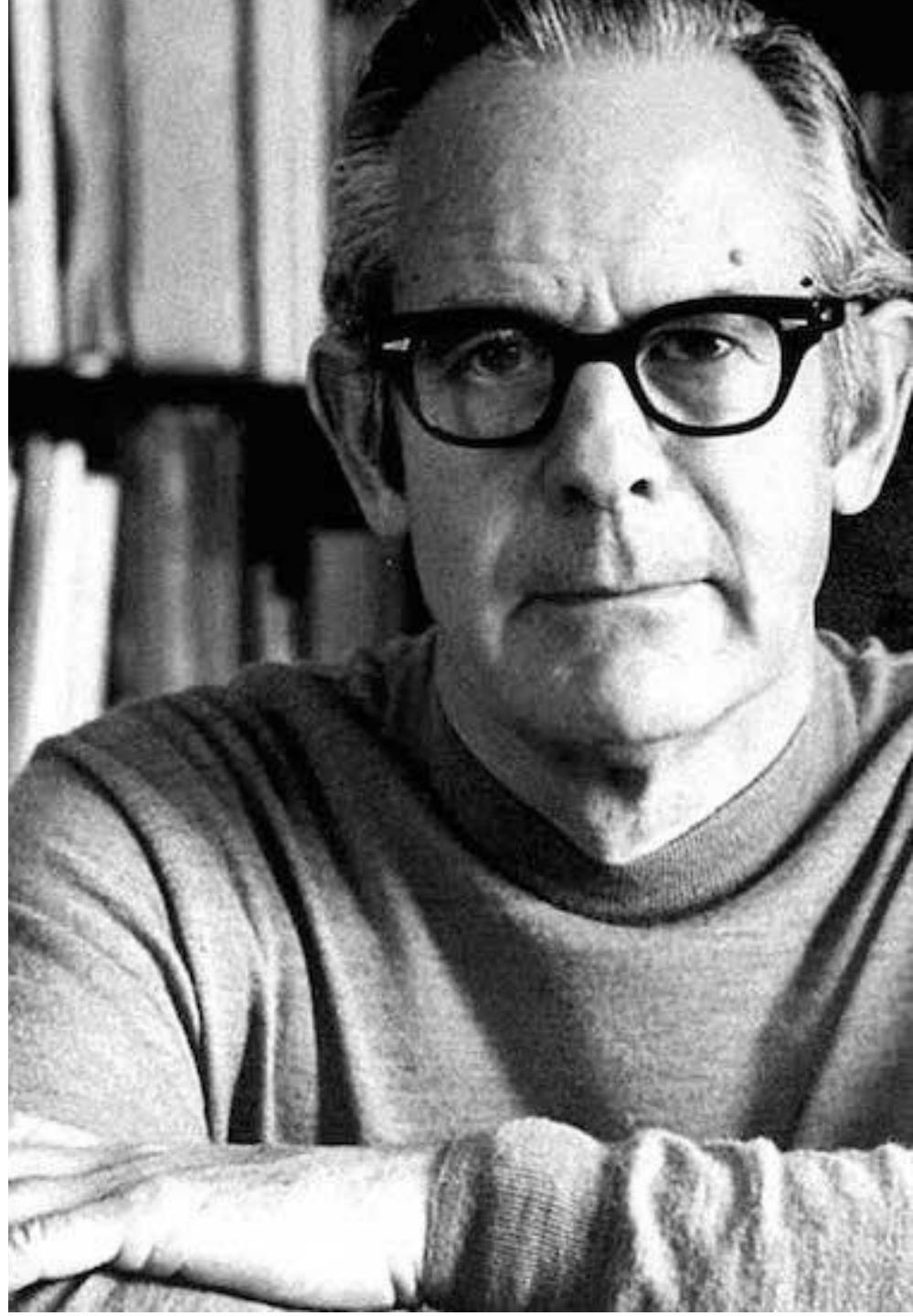


**Чувствам се тревожна!**



“  
Това, дали ще  
оживеем политически,  
икономически и  
социално, зависи от  
нашата способност да  
се справим с тревогата,  
неотделима от  
днешния заплашителен  
свят, както и от нашата  
способност да обърнем  
тревогата към  
конструктивни цели.”

Роло Мей



# Психологични фактори и механизми

- Този свят е едно **несигурно** място за живеене.
- Има голяма вероятност да се случи нещо **катастрофално**.
- Трябва да съм мобилизиран, за да предотвратя **лошото**
- Тревожност, безпокойство, чувство за приближаващо **нещастие или несполука**
- Опити за **пълен контрол** над житейската ситуация
- **Как ще продължа да живея след пандемията?**

**ВЪПРОС КЪМ ВАС:**

**КАКВО  
ПРЕДСТАВЛЯВА  
СТРЕСА?**

**ВЪПРОС КЪМ ВАС:  
КАКВО ПРАВИ  
СИТУАЦИЯТА  
ПО-СТРЕСОВА ЗА  
ВАС?**

**Моля, отговорете!**







# Какво е стрес?

- „Силна, неблагоприятна за организма физиологична или психологична реакция в отговор на въздействието на стресора”.
- „Повишени физически или психически натоварвания, които предизвикват в организма неспецифични телесни, биохимични и психофизиологични реакции”.
- „Силно отрицателно въздействие върху организма” и др.



## Какво е стрес?

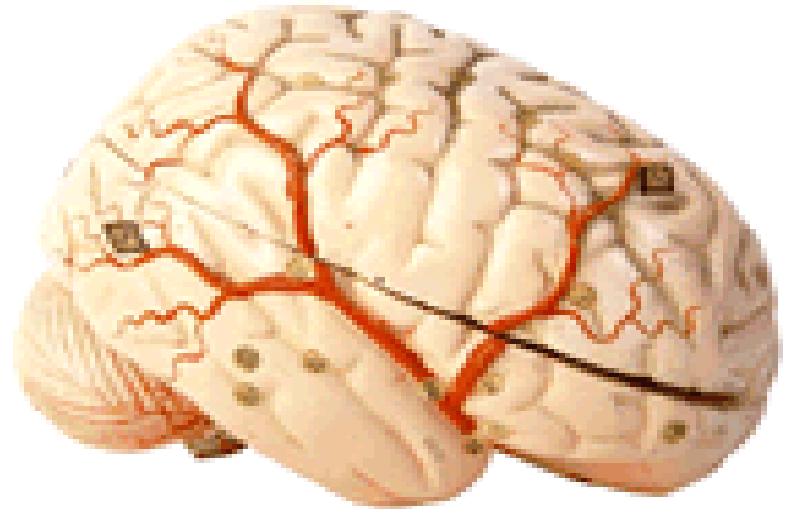
Стресът е физиологичен и психологичен процес, чрез който засегнатият индивид реагира и се справя със събитие или ситуация, които предявяват повишени изисквания и оказват натиск върху него. Колкото по-значими са тези изисквания в интерпретацията на индивида, толкова по-интензивен е стресовият отговор.

# Видове стрес

Ежедневен стрес

Кумулативен стрес – **“Burn out”**  
(професионално прегаряне)

Травмен стрес



# Фази на травматичната криза

- **Фаза на шока** – свръхактивност, паника, “парализираният пострадал”, апатия, физиологични симптоми
- **Фаза на реакциите** – скръб, вина, омраза, радост, срам, яд, **flash backs**; изтласкване, изолация и регресия, обезчувствяване
- **Фаза на преработката** – възстановяване, преработване на травмата
- **Фаза на преориентация**

# СТРЕС И ТРЕВОЖНОСТ

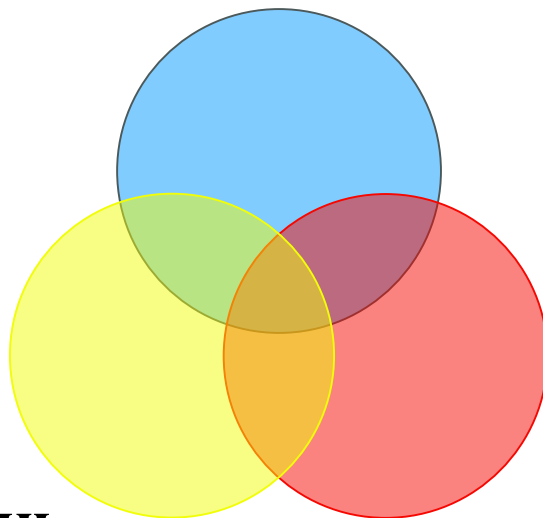


# Тревожни разстройства

**“...психични разстройства, характеризиращи се с напрежение, свръх-активност на вегетативната нервна система, очакване за надвиснало нещастие и постоянно внимание за опасност.” Carlson 2000**

# Тревожни разстройства

**Напрежение**



**Очакване на възможни  
нежелани събития**

**Вегетативни симптоми**

**Паническо  
разстройство**

**Остър стрес**

Тревожно  
разстройство  
при телесно  
заболяване

Агарофобия

Депресия с  
тревожност

# ТРЕВОЖНИ РАЗСТРОЙСТВА

Специфични фобии

Социална фобия

ОКР – обесивно  
компулсивно  
разстройство

**ПТСР** – пост-травматично  
стресово разстройство

**ГТР** – генерализирано  
тревожно  
разстройство



# Генерализирано тревожно разстройство



# Генерализирано тревожно разстройство

---

Свободно плуваща тревожност

мускулно напрежение

сърцебиене

световъртеж

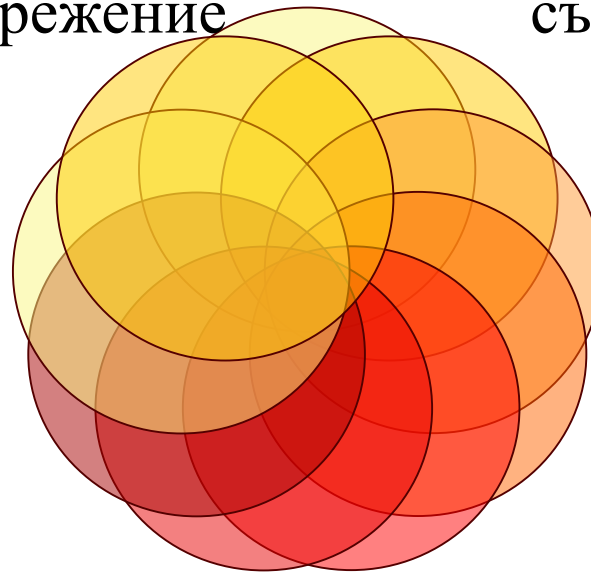
стомашно чревен  
дискомфорт

стряскане

световъртеж

изпотяване

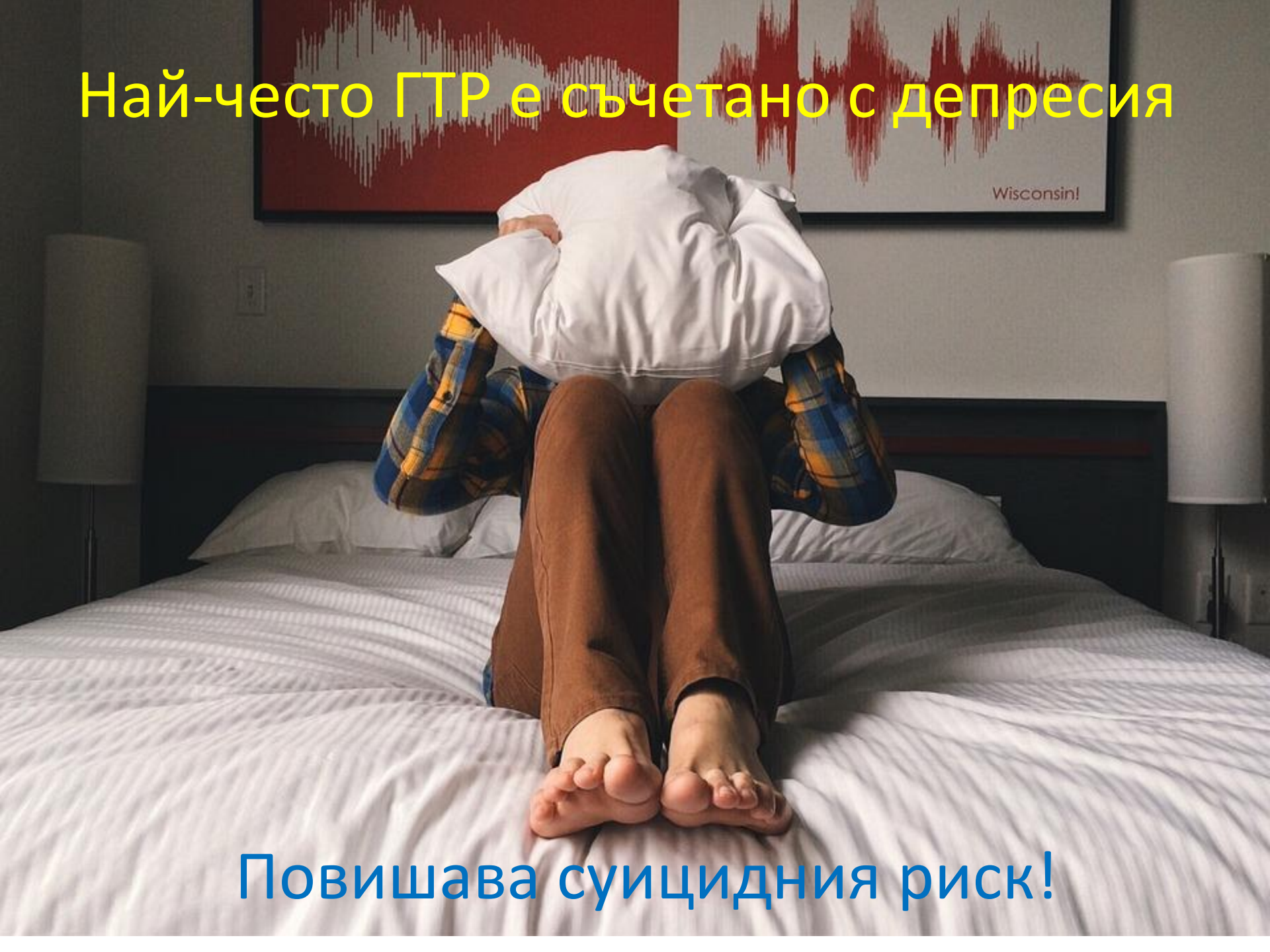
безсъние



# СИМПТОМИ

<p>Второ ниво</p>	<p>Стомашни оплаквания, гадене Изпотяване Сърцебиене Съхнене в устата Треперене</p>
<p>Първо ниво</p>	<p>Невъзможност за отпускане, безпокойство Уморяемост Стряскане Мускулна напрегнатост Безсъние Затруднена концентрация Раздразнителност</p>

Най-често ГТР е съчетано с депресия



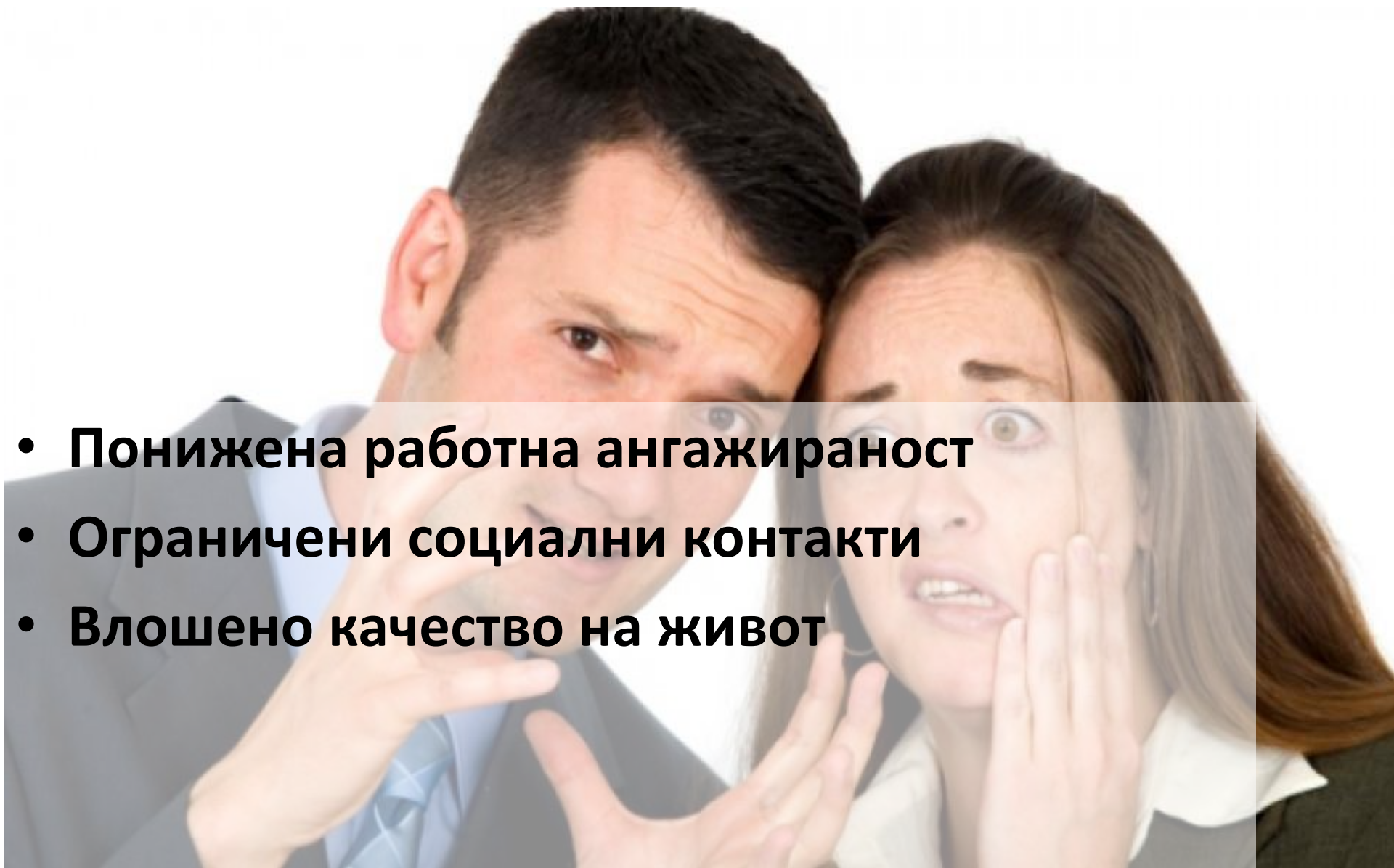
Повишава суицидния риск!

# Психологични фактори и механизми

- Този свят е едно **несигурно** място за живеене.
- Има голяма вероятност да се случи нещо **катастрофално**.
- Трябва да съм мобилизиран, за да предотвратя **лошото**
- Тревожност, безпокойство, чувство за приближаващо **нещастие или несполука**
- Опити за **пълен контрол** над житейската ситуация

# Социални ефекти

- **Понижена работна ангажираност**
- **Ограничени социални контакти**
- **Влошено качество на живот**



# Паническо разстройство



# СИМПТОМИ

Повтарящи се неочаквани вегетативни пристъпи, които се характеризират с бърза /пик до 10 мин./ поява на:

сърцебиене

треперене

стягане и болки в гръдния кош

световъртеж

страх от смърт или

загуба на самоконтрол

Парестезии

изпотяване

задух

гадене

дереализация

топли или студени вълни

Постоянна загриженост за следващи пристъпи

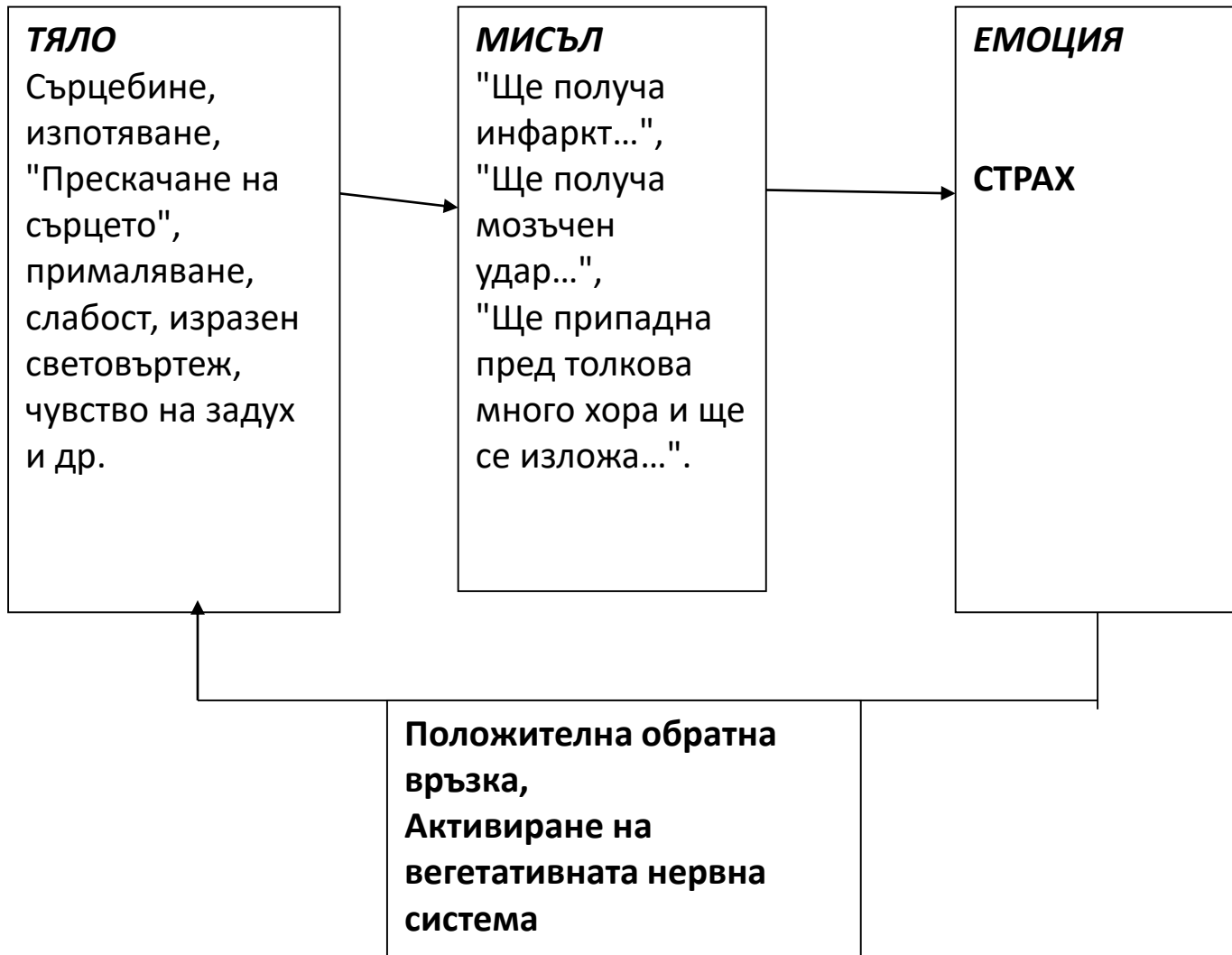


# Агарофобия

- Избягване на многолюдни места
- Избягване на места, откъдето бързото излизане е затруднено или смущаващо



# Панически пристъп



# Рисунка на човек с паническо разстройство в момент на пристъп



# ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО



# ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

- Предхожда се от преживян остър (травмен) стрес, застрашаващ живота, телесната цялост или достойнството на човека.
- Емоционалното преживяване е на ужас, безпомощност, яд, срам.



# ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

Симптоми на повтарящо се преживяване на травмата, като:

- Ярки натрапващи се спомени
- Сънища, възпроизвеждащи ситуацията на стрес
- Интензивни психологични и физиологични реакции при ключови раздразнения, напомнящи за травмата.
- Дисоциативни епизоди

# ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

- Избягващо поведение
- Общ тревожен и/или депресивен фон
- Депресия – 37%
- Повишен суициден риск! – 20%
- Алкохолна зависимост – 31%

# ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

- Естествена тенденция за оздравяване при повечето преживели травма:
  - След 19 дена – 60%
  - След 4 седмици – 37%
  - След 12 седмици – 21%





# Прогностични параметри

- Тип травма – травми, свързани с унижение
- Тежест на травмата
- Предишни травми
- Пол-женски
- Реакции на околните

# Кое прави настоящата ситуация още по-стресова?

- Усещането за прекалено **ВИСОКИ ИЗИСКВАНИЯ**
- **Чувството на вина**, че не успяваш да свършиш задачата, която ти е поставена или не отговаряш на очакванията на близките ти
- **Неразбиране** от останалите в екипа за начина, по който се чувстваш
- **Нуждата от бърза адаптация** към ситуацията
- **Лошо управление** на времето
- **Липсата на здравословни навици**



# Реакции при стрес

## От страна на тялото

- *Повишено кръвно налягане*
- *Ускорен пулс*
- *Запек и диария*
- *Болки в мускулите*
- *Главоболие и др.*

## Емоционални прояви на стрес

- *Усещане за неуспех*
- *Загуба на интерес към живота, социална изолираност*
- *Депресия*
- *Гняв, раздразнителност*
- *Нерешителност и др.*



# Реакции при стрес

## Познавателни прояви на стрес

- *Трудности в концентрацията на вниманието*
- *Проблеми с паметта*
- *Объркани мисли и др.*

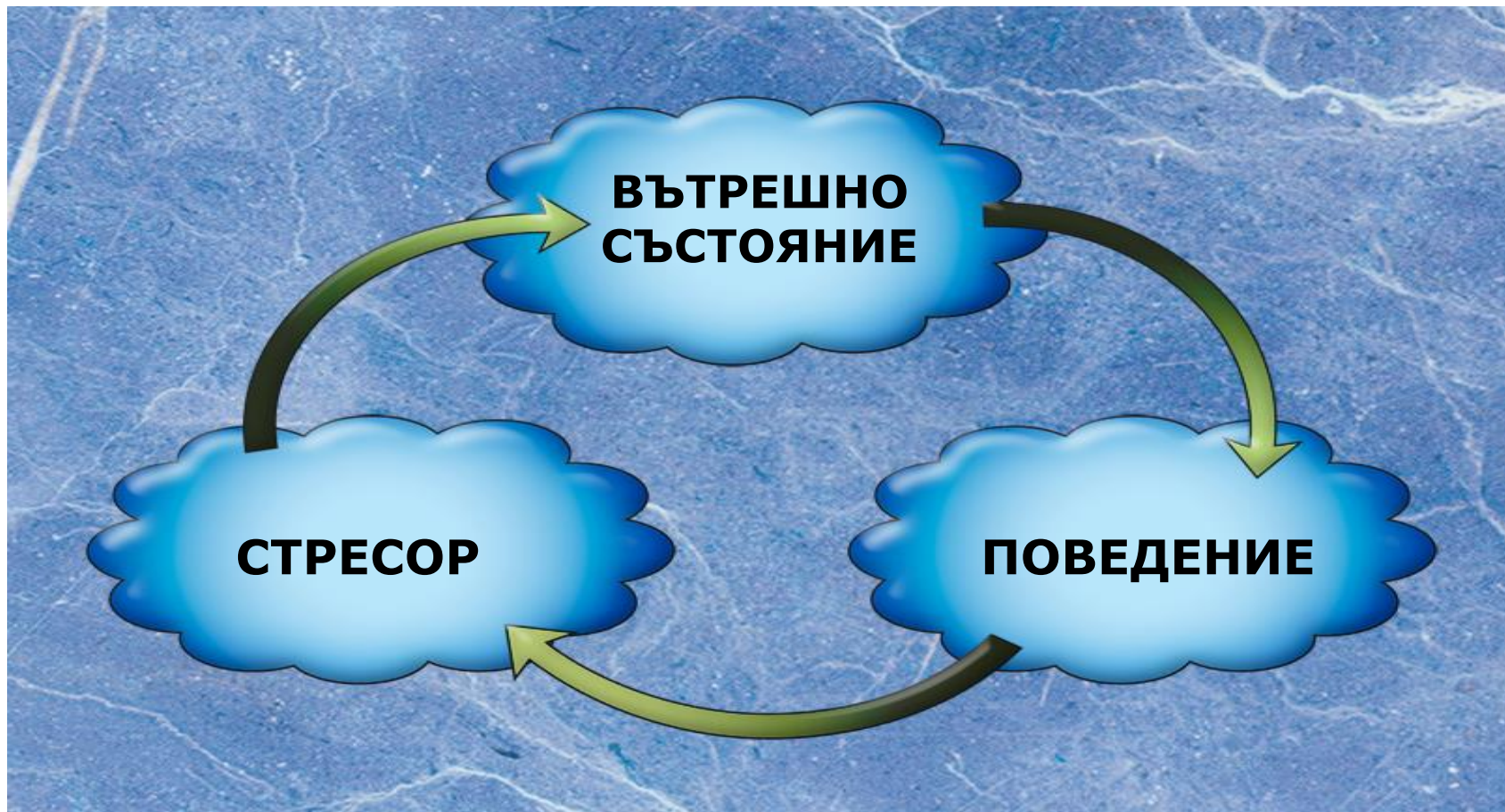
## Поведенчески реакции

- *Прекомерна употреба на алкохол*
- *Гневни изблици*
- *Агресивни действия*
- *Апатия*
- *Вцепененост и др.*



# Вечният кръговрат:

Свързаност между стресова ситуация, емоционално и физическо състояние, поведенчески прояви



# Кои са жертвите на стрес?

## При травмен стрес:

- Самите пострадали
- Наблюдателите на събитието
- Близките и роднините на пострадалите
- Спасителите – лекари, доброволци на терена



## При професионален стрес:

- Хора от помагащи професии – учители, консултанти, психолози и др.
- Работници от различни администрации и служби, социални и хуманитарни работници
- Хора от рискови професии – спасители, пожарникари
- Медици
- Мениджъри от компании в областта на услугите и търговията;
- Бизнеса, който изисква висок професионализъм и концентрация и др.

# Въпросник „Моят стрес статус“



# Етапи на стреса

## 1. Мобилизация, ентузиазъм /норма/

### 15-29 точки

Тази начална фаза се характеризира с това, че човек влага всичката си енергия в извършваната от него работа и в същото време се опитва да извлече максимално удовлетворение от нея. Някои хора са по-идеалистично настроени от други, имат по-високи изисквания, оприличават се на своите колеги от екипа, а в същото време не са наясно как да се справят с безсърчаващи обстоятелства и проблемни ситуации.

***Добре управлявате стреса си!***





# Етапи на стреса

## 2. Стагнация.

**30-44 точки**

Тази фаза се отнася до задържането на работния процес и загубването на желанието за промяна. Работата постепенно започва да губи своето очарование за служителя и вече не удовлетворява нуждите му.

*Пестене на енергия, скатаване от работа, чести оплаквания...*



# Етапи на стреса

## 3.Обезсърчаване.

- 45-54 точки

Човек вече започва да се чувства безпомощен. Някои хора дори започват непрестанно да се оплакват. Други се изнервят, започват да обвиняват всички около тях, а понякога дори и близките си за изпълващия ги гняв. Най-често това състояние бива последвано от затваряне вътре в себе си.

*Повече алкохол, скандали на работното място, и вкъщи*



# Етапи на стреса

## 4. Силно обезсърчаване - отчаяние.

- 56-60 точки

Изчерпване, нужна е промяна. Често в това състояние човек се отказва да прави каквото и да е – на професионално и на личностно ниво. Силна тревожност, която блокира мотивацията.



# Етапи на стреса

## 5. Апатия, депресия

### 61-75 точки

Последната фаза е налице, когато човек остава безучастен дори в ситуации на гняв. Той просто престава да се грижи и интересува от заобикалящия го свят! Появяват се суицидни мисли и намерения. Човек няма сили да се бори – „вдига бялото знаме“. Ступор, отлагане дори и на рутинни дейности.

*Опасност за здравето!*

*Вход към латентната депресия...*





# Вреден или полезен е стресът?

- Според Ханс Селие (1936 г.) под "стрес" се разбира "възникването в организма на реакция на общ адаптивен синдром - комплекс от неспецифични изменения, възникващи под въздействието на външни дразнителни (стресори) за защита на организма". Увреждащият или неприятен стрес се нарича **"дистрес"**. Дистресът е винаги вреден и разрушителен.
- От друга страна всяка нормална дейност може да предизвика значителен стрес, без да причини вреда, което означава, че стресът помага в процеса на адаптацията и оцеляването ни.

# Когнитивен модел на стреса

Лазарус, 1966 г.

1. Външен фактор (стресори)
2. Вътрешен фактор (личност)



Лазарус критикува Селие заради неговото схващане, че хората отговарят «униформено» на стресорите и успява да покаже, че техният отговор представлява сложна функция на **тяхната личност, перцепции, конституция**, както и на **контекста**, в който самият стресор се проявява.

Причинителите на стрес с еднакъв интензитет и честота се **преживяват различно от хората**, защото всеки има различен социален опит и личностни характеристики

# Когнитивният модел на Лазарус

Въвежда понятията «**оценка на явлението**» (**appraisal**) и на справянето с него (**coping**). Оценката на явлението може да бъде **първична и вторична**.

- **Първичната оценка** определя явлението като **благоприятно или не за личността**.
- **Вторичната оценка** се изгражда върху индивидуалното мнение за наличните ресурси за справяне, респективно – **предпоставките за ранимост и уязвимост**.
- **Третична оценка (преоценка или обратна връзка)** - разширява качеството на оценката; мобилизира различни ресурси за справяне.

Така различните познавателни оценки (първична, вторична, преоценка) определят реакциите на стрес и емоционалните състояния, които ги съпровождат.



# Професионален стрес - дефиниция

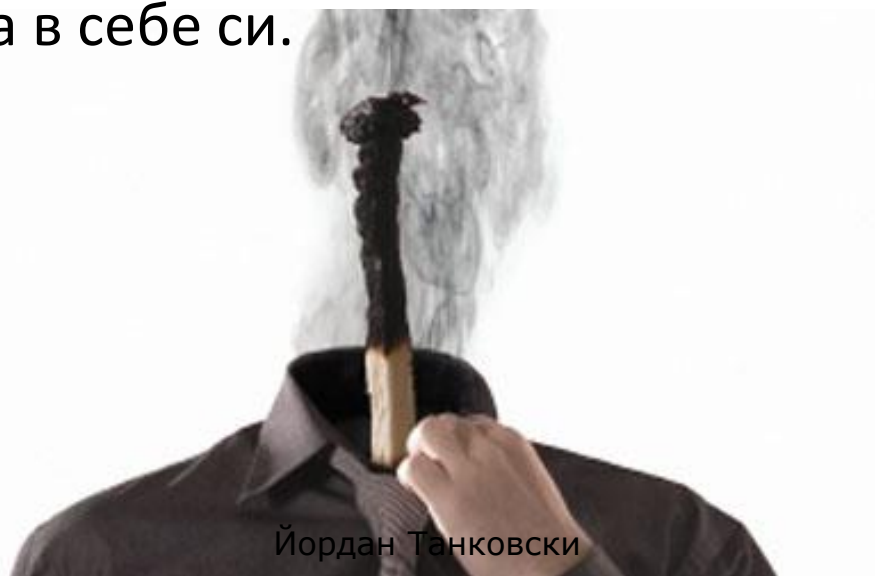
**Емоционална, когнитивна, поведенческа и психологична реакция спрямо негативни и неблагоприятни аспекти, свързани със същността на работата.**

- Засяга целия организъм на човека и неговото обкръжение
- Може да се превърне в трайно състояние
- Характеризира със страдание, а често и с чувството на безизходица
- Може да бъде разглеждан като отговор на служителя на изисквания на работната ситуация, които трябва да изпълни, но **има съмнения** по отношение на индивидуалния си ресурс за справяне



# Феноменът “Професионално прегаряне”

Терминът „професионално прегаряне” е въведен от **Херберт Фройденбергер** (1926-1999), за да опише как хората постепенно унивали и губели ентузиазма, с който изпълнявали професионалните си задължения. В днешно време прегарянето е описвано като постепенна загуба на вяра в себе си.



# Официално от 2019г: «Бърнаутът» е болест според Световната здравна организация

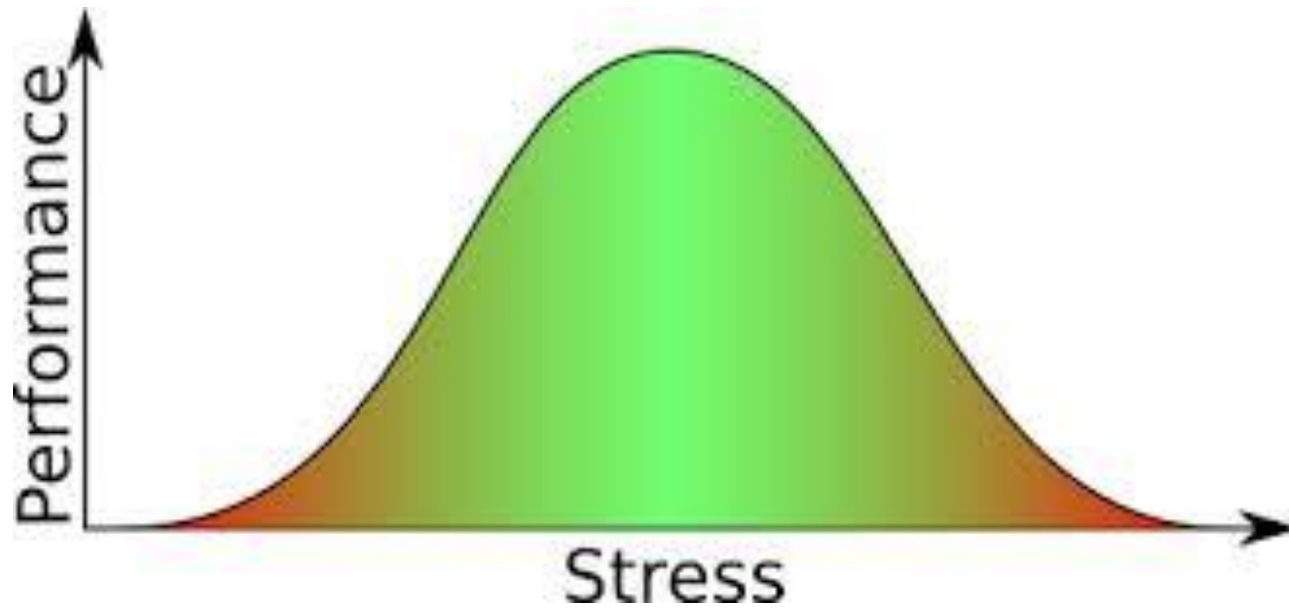


Според експертите, лекарите могат да диагностицират бърнаут, ако наблюдават в пациента следните симптоми:

1. Усещане за пълна липса на енергия и изтощение;
2. Увеличаване на психичното дистанциране от работата, чувства на негативизъм или цинизъм, свързани с работата;
3. Сnižена професионална ефикасност.

Лекарите трябва преди да поставят диагнозата първо да отхвърлят нарушенията при приспособяването на нова работа, както и наличието на тревожност и временни разстройства на настроението. Диагнозата е ограничена само до работната среда на човека.

# Представяне и стрес



# Професионалното прегаряне на Кристина Маслах и Сюзън Джаксън

Бърнаут е синдром,  
който се появява при  
**несъответствие**  
*между личност и*  
*професия!*



## ЛИЧНОСТОВИ ФАКТОРИ

- Изисквания към работещия и неговите реални възможности.
- Стремех към независимост в работата и степента на приложен контрол.
- Вложени усилия в работата и недооценка на приносите.
- Отсъствие на позитивни взаимоотношения с работния колектив.
- Отсъствие на справедливи взаимоотношения в работата.
- Етични принципи на личността и изискванията на работата.

# Поведенчески прояви в ситуация на стрес

## Вербални:

- Агресивни изказвания
- Пасивни и незаинтересовани изказвания
- Неструктуриран изказ
- Нецеленасочени изказвания
- Безмислени изказвания
- Висок или много тих глас
- Равен и монотонен глас
- Накъсана реч



# Поведенчески прояви в ситуация на стрес

## Невербални:

- Прекомерно жестикулиране – неспокойна позиция на тялото
- „Паразитни“ жестове и мимики
- Прекомерно движение на лицевата гримаса
- Застинала лицева гримаса
- Резки жестове
- Неспойна мимика



# Поведенчески реакции при стрес - последствия

**Хората, с които работим  
/колеги, ръководители/:**

- Не ни оценяват добре
- Не разчитат на нас
- Нямаат доверие в нас
- Санкционират ни
- Отхвърлят ни
- Манипулират ни



# Поведенчески реакции при стрес - следствия

## Индивидуалният резултат:

- Постигаме целите си по-трудно /с цената на по-голям разход на ресурс/
- Постигаме целите си по-бавно
- Не можем да разчитаме на доверието и подкрепата на останалите
- „Изоставаме” в сравнение с останалите
- Не постигаме целите си



# Поведенчески реакции при стрес - последствия

## Нас самите:

- Чувстваме се неуверени
- Усещаме неудовлетвореност
- Смятаме и чувстваме, че не сме оценени
- Виждаме себе си като несправящи се
- Чувстваме, че сме отхвърлени
- Усещаме се неразбрани
- Чувстваме се неподкрепени
- **ЧУВСТВАМЕ СЕ ЗЛЕ**

# Когнитивни изкривявания при тревожност и стрес



Мисловни  
грешки

# Механизми за справяне със стреса – “копинги”!



ВЪПРОС КЪМ ВАС:

**КАКВО ПРАВИТЕ  
КОГАТО СТЕ  
СТРЕСИРАНИ?**

Моля, коментирайте!



# КОПИНГИ

**Копинг механизмите са  
пряко свързани с  
емоционалния и социален  
опит на всеки човек, както и  
с неговите емоционални и  
психологически подходи,  
натрупани през целия му  
живот.**

**Копинг механизмите могат и да се  
учат!**



# Негативни „копинги“



## Негативните “умения” за справяне със стреса:

Постоянно отричане, отхвърляне, отбягване, често прибягване към фантазия, неосъзнаване на реалността, спонтанно реагиране, нарастващ гняв (който при по - нестабилни лица води до търсене на виновни), прекалена зависимост, обсебващо поведение, невъзможност за съчувствие към останалите хора, емоционален срив - водещ до синдрома **„безнадежден - безпомощен- отказвам се“**, преизпълнено с безсмислена ритуалност поведение, слаб, почти отсъстващ контрол върху цикъла **“почивка - работа”**, поява на зависимост и др.





# ПОЗИТИВНИ КОПИНГИ

## Позитивни умения за справяне със стреса:

Способност за бързо ориентиране, планиране на решителни действия, мобилизация на всички механизми за решаване на проблеми при извънредна ситуация. Също така способност за едновременно справяне с последствията от дадена ситуация и със задачите, които трябва да бъдат изпълнени. Това е подходяща форма на изразяване на болезнените преживявания, развиване на стратегия за превръщане на несигурността в овладяем проблем, признаване на повишена нужда от зависимост, както и търсене, получаване и използване на оказано съдействие.

# ЛИЧНИ ЗАЩИТНИ МЕХАНИЗМИ

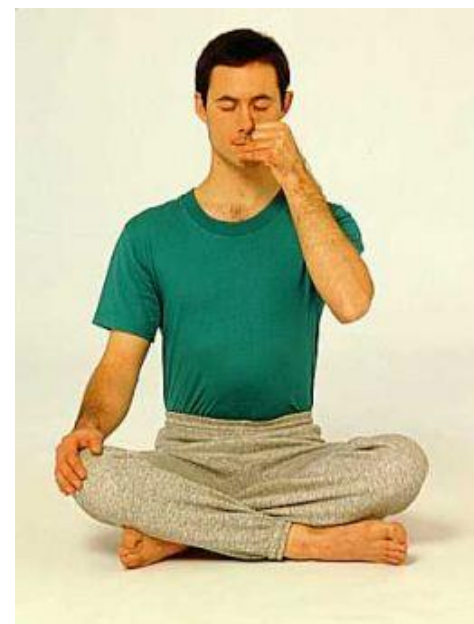
- ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ;
- ГОВОРЕТЕ, СПОДЕЛЯЙТЕ ПРОБЛЕМА СИ, ЗА ДА ГО ОБЕЗСИЛИТЕ;
- ОНЛАЙН КОНСУЛТАЦИИ СЪС СПЕЦИАЛИСТ
- ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ;
- ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ;
- ПОЧИВКА И СЪН;
- АВТОГЕННА РЕЛАКСАЦИЯ;
- ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ
- РАЗТОВАРВАНЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАБАВЛЕНИЕ;
- КАКВОТО И ДА СЕ СЛУЧВА НЕ ГУБЕТЕ ВЯРА В СЕБЕ СИ;
- НИКОГА НЕ СЕ ОБВИНЯВАЙТЕ ЗА ГРЕШКИТЕ СИ, А ГЛЕДАЙТЕ НА ТЯХ КАТО НА ПОТЕНЦИАЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПОЛОЖИТЕЛНА ПРОМЯНА;
- БАЛАНС МЕЖДУ ПРОФЕСИОНАЛНИЯ И ЛИЧЕН ЖИВОТ





# Общи техники за справяне със стреса

- Редовни почивки по време на работа
- Пътуване по време на отпуск
- Занимания с любими дейности
- Изпълнение на дихателни упражнения
- Водене на дневник
- Гледане на комедии
- Контакт с домашни любимци
- Разговори с приятели
- Молитви или медитация
- Вземане на топла ароматизирана вана
- СПА 😊



# Благодаря за вниманието!

„Стойте далеч от негативните хора. Те имат проблем за всяко решение!“

Алберт Айнщайн

