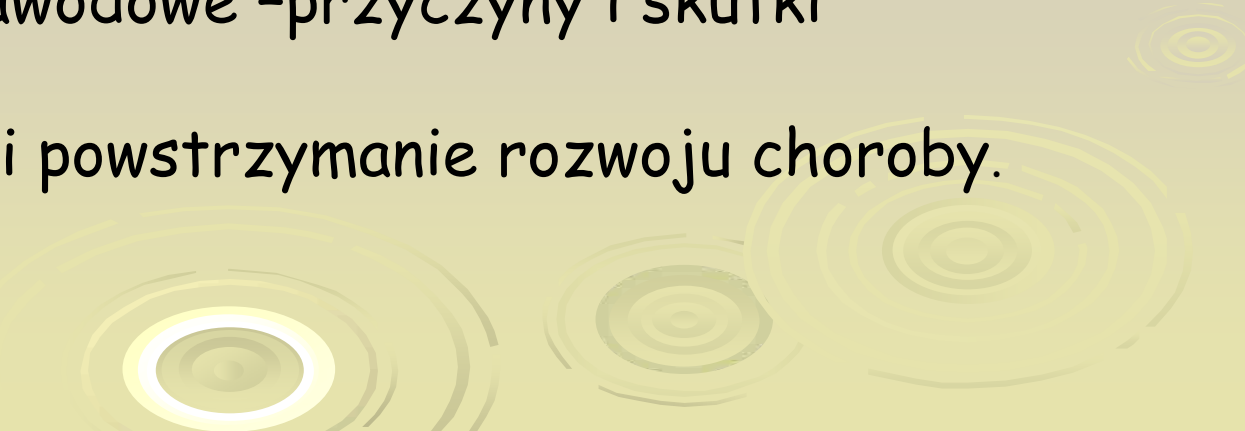


Radzenie sobie ze stresem a wypalenie w zawodzie nauczyciela



Plan szkolenia

- Stres - czynnik zaburzający równowagę psychofizyczną
 - Radzenie sobie w sytuacjach trudnych
 - Techniki redukcji stresu
 - Wypalenie zawodowe -przyczyny i skutki
 - Rozpoznanie i powstrzymanie rozwoju choroby.
- 

Zapraszam Państwa do kręgu



Wybrane definicje stresu

- Hans Hugon Selye (1936)
- "Stres to niespecyficzny skutek każdego wymagania wobec organizmu, czy to będzie skutek psychiczny czy somatyczny".

Typy definicji stresu

- I stres jako reakcja
- II stres jako bodziec
- III stres jako proces



Stres jako proces

- Stres jest relacją między jednostką a otoczeniem w sytuacji postrzeganych przez tę osobę za trudną /zagrożającą.
- Transakcyjny model Lazarusa, koncepcja Antonovsky'ego, koncepcja Hobfolla, koncepcja sytuacji trudnych Tomaszewskiego, regulacyjno- informacyjna teoria stresu Reykowskiego.

Zatrzymajmy się:

Jakie sytuacje szkolne wywołują stres?



Stresory

- Fizyczne
- Psychologiczne
- Społeczne

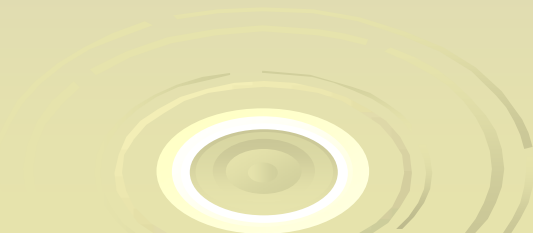


Stresory fizyczne

- hałas,
- wahania temperatury,
- zmiany ciśnienia powietrza,
- głód,
- infekcje,
- urazy fizyczne,
- ciężka lub wyczerpująca praca fizyczna,
- nadmiar bodźców

Stresory psychologiczne

- obawa, że nie sprosta się zadaniom,
- niedociążenie,
- nadmierne przeciążenie zadaniami,
- brak samodzielności,
- brak czasu, pośpiech,
- poczucie utraty kontroli



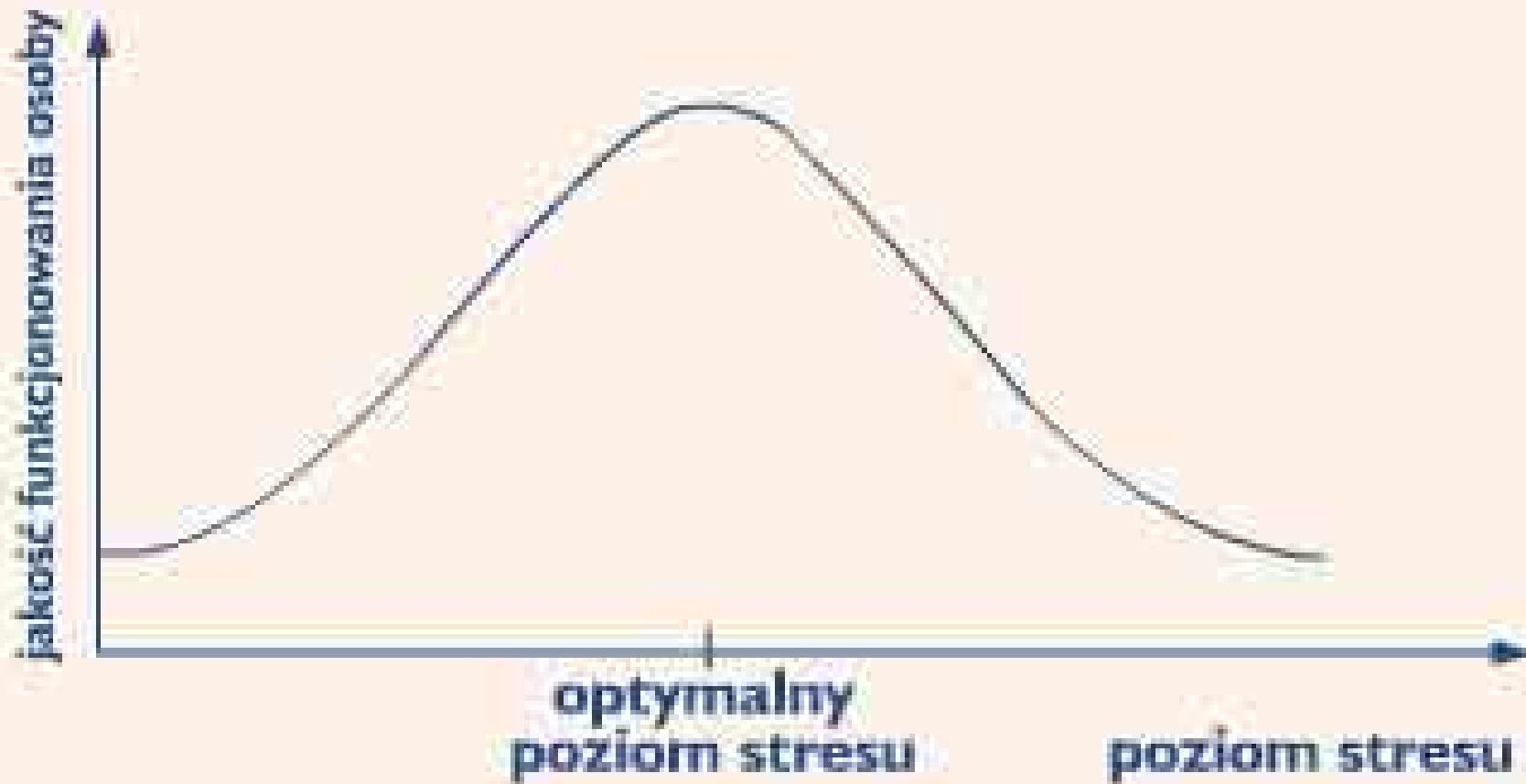
Stresory społeczne

- izolacja,
- brak uznania,
- konflikty,
- strata bliskich osób,
- samotność
- mobbing
- brak akceptacji

Poziom stresu a skuteczność funkcjonowania

wykres





*Najwyższa efektywność funkcjonowania
przy optymalnym poziomie stresu
(Yerkes, Dodson)*

Zatrzymajmy się:

Przykłady twórczego wykorzystania
optymalnego poziomu stresu.



Fazy stresu

- I Faza alarmowa/ dwie subfazy:
Stadium szoku
Stadium przeciwdziałania szokowi.
- II Faza przystosowania (odporności).
- III Faza wyczerpania
(Selye)

I Faza / alarm

.Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją.

Wyróżniamy w niej dwie subfazy:

➤ Stadium szoku.

Jednostka nie podejmuje wysiłków obronnych.

➤ Stadium przeciwdziałania szokowi.

Jednostka podejmuje wysiłki obronne.

II Faza / przystosowanie

.Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem.

Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy.

W przeciwnym wypadku następuje kolejna faza.



III Faza / wyczerpanie

.Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych. W szczególnych wypadkach prowadzi nawet do śmierci

Choroby psychosomatyczne

według Manfreda Bleulera (1)

- **Choroby organiczne:**
- nadciśnienie tętnicze
- owrzodzenie żołądka
- owrzodzenie dwunastnicy
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- □choroba niedokrwienna serca
- przewlekły gościec stawowy

Choroby psychosomatyczne

według Manfreda Bleulera (2)

➤ Zaburzenia funkcjonalne

- przewlekłe zaparcia
- moczenie mimowolne
- zaburzenia seksualne
- tiki nerwowe

Pośrednie zaburzenia psychosomatyczne

- otyłość
- uzależnienia
- samouszkodzenia
- samobójstwa

Zatrzymajmy się:

Jakie masz sposoby radzenia sobie ze stresem?



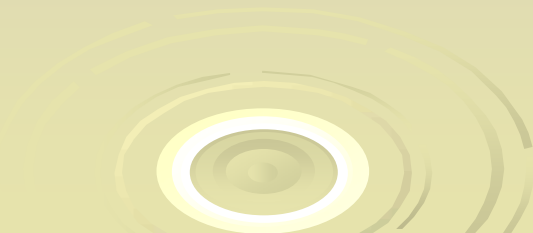
Strategie radzenia sobie ze stresem

- Krótkotrwała redukcja stresu - chwilowe odciążenie organizmu
- Długofalowa redukcja stresu - zmiana stylu życia



Krótkotrwała redukcja stresu

- Odreagowanie
- Odwrócenie uwagi
- Kontrolowanie myśli
- Uświadomienie powodów do zadowolenia
- Zwolnienie tempa działania
- Spontaniczny relaks



Długofalowa redukcja stresu

- Trwałe odrzucenie roli ofiary
- Zmiana nastawienia
- Zmiana zachowania
- WYROBIENIE W SOBIE ODPORNOSCI NA STRES
- Zarządzanie czasem
- Poprawienie relacji międzyludzkich
- Wybór priorytetów
- Restrukturyzacja środowiska
- Zmiana stylu życia

Umiejętności przydatne do radzenia sobie ze stresem

- Rozpoznanie przyczyn i symptomów stresu;
- Rozpoznanie potrzeb i zaplanowanie strategii zaspokojenia ich;
- Planowanie i wprowadzanie zmian
- Skuteczna komunikacja międzyludzka
- asertywność;
- umiejętność budowania relacji;
- Udzielanie i przyjmowanie wsparcia;
- Gospodarowanie czasem i energią;
- Relaksacja, wzmacnianie odporności na stres.

Zmiana nastawienia → zmiana
zachowania



Co widzisz?



Techniki relaksacji

- Relaks progresywny - napinanie i rozluźnianie mięśni
- Relaks autogenny - technika autorelaksacji
- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowe
- Yoga
- Medytacja
- Wizualizacja
- Ćwiczenia ciała
- Masaż
- Akupunktura, akupresura
- Aromaterapia, muzykoterapia



Wsparcie emocjonalne



Psychologiczna odporność



Odporność społeczna



Zdrowa dieta- piramida



Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Fizjologiczna odporność



Stres a satysfakcja zawodowa

- I Wynagrodzenie
- II Możliwość awansu
- III Poczucie bezpieczeństwa
- IV Prestiż zawodowy
- V Duma z wykonywanej pracy
- VI Możliwość rozwoju
- VII Poczucie własnej wartości

Wypalenie zawodowe

- Wypalenie zawodowe to utrata zapału do wykonywanej pracy, poczucie braku pozytywnych efektów i sensu tego, co się robi.
- Człowiek wypalony zawodowo czuje się źle, jest zmęczony emocjonalnie, psychicznie i fizycznie, ma poczucie beznadziejności, jest pełen niechęci do pracy, brakuje mu radości życia.
- Wypalenie jest stanem wyczerpania psychicznego, które jest następstwem tego, że człowiek nie radzi sobie z sytuacjami stresowymi.
- Jest skutkiem ciągłej albo przynajmniej częstej frustracji, spowodowanej brakiem sukcesów i satysfakcji w swojej pracy.

Wypalenie zawodowe

Job burnout (ang.)

- gasnący płomień
- brak energii
- wyczerpanie się sił
- „popiół pozostający na zgliszczach początkowego, płomiennego zaangażowania w pracę”

Zespół wypalenia (burn-out)

Kod ICD-10 Z73.0

Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i
Problemów Zdrowotnych

Z73 - Problemy związane z trudnościami życiowymi

Wypalenie zawodowe

Definicja

Według licznych autorów wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i umysłowego wyczerpania przejawiającego się poprzez chroniczne zmęczenie.

Towarzyszy mu negatywna postawa wobec pracy, ludzi i życia, poczucie beżradności oraz beznadziejności położenia.

Obniżona samoocena manifestuje się poczuciem własnej nieadekwatności, niekompetencji i zniechęceniem.

Trójwymiarowa teoria wypalenia Christiny Maslach

Emocjonalne wyczerpanie - uczucie pustki i odpływu sił wywołane nadmiernymi wymaganiami psychologicznymi i emocjonalnymi jakie stawiała przez pracownikiem praca bądź sam stawiał sobie takie nierealistyczne wymagania wobec własnych możliwości.

Depersonalizacja - poczucie bezduszności, bezosobowości, cyniczne patrzyenie na innych ludzi, obniżenie wrażliwości wobec innych.

Obniżenie oceny własnych dokonań - poczucie marnowania czasu i wysiłku na swoim stanowisku pracy.

Powody wypalenia zawodowego

- Stawianie sobie wysokich wymagań przy niewielkich możliwościach wpływu na sytuację.
- Działania niezgodne ze swoimi wartościami.
- Perfekcjonizm i nadodpowiedzialność.
- Defensywna postawa wobec trudności, wyolbrzymianie porażek.
- Brak partnerskich relacji i systemu wsparcia.
- Brak lub słaba organizacja czasu prywatnego i czasu pracy.

Zatrzymajmy się:

Jak każdy z nas może zapobiegać
własnemu zawodowemu?

Etapy powstawania wypalenia

I. Miesiąc miodowy

Zauroczenie pracą, satysfakcja z osiągnięć zawodowych.
Jednostka jest pełna energii, optymizmu, entuzjazmu

II. Przebudzenie

Na tym etapie człowiek usilnie stara się, by jego idealistyczny obraz, jaki sobie wytworzył, nie uległ zmianie. Pracuje dużo, coraz więcej, zauważa jednak, że jego idealistyczna ocena pracy jest nierealistyczna.

Etapy powstawania wypalenia

II. Okres szorstkości

Charakteryzuje się tym, iż w realizację zadań zawodowych trzeba wkładać coraz więcej wysiłku. W kontaktach społecznych, z kolegami w pracy, z klientami pojawiają się kłopoty.

IV. Wypalenie pełnoobjawowe

Towarzyszy mu poczucie pustki, samotności, chęci wyzwolenia się. Pojawiają się myśli ucieczkowe, stany depresyjne. Można tu już mówić o pełnym wyczerpaniu fizycznym i psychicznym.

V. Odradzenie się

Rekonwalescencja, leczenie ran powstałych w wyniku całego procesu wypalania się.

Symptomy wypalenia

- W sferze funkcjonowania fizycznego człowieka - bóle głowy, żołądka, zaburzenia snu, podwyższone ciśnienie, poczucie osłabienia, zmniejszenie się odporności organizmu.
- W sferze funkcjonowania emocjonalnego - zmienność nastrojów, ogólne przygnębienie, poczucie bezradności, obniżenie samooceny, brak wiary w możliwość zmiany trudnej sytuacji.
- W sferze zachowań - absencja w pracy, częste konflikty, obojętność wobec klientów, zmniejszenie się wydajności pracy, złe zarządzanie czasem, wzrost liczby wypadków.

Stopnie wypalenia zawodowego

■ Pierwszy stopień

Stadium ostrzegawcze, charakteryzuje się uczuciem przygnębienia, irytacji. Mogą pojawić się w nim ustępujące bóle głowy, przeziębienia, kłopoty z bezsennością.

Powrót do prawidłowego, optymalnego funkcjonowania na tym etapie nie jest jeszcze trudny. Zazwyczaj wystarczające jest zmniejszenie obciążenia pracą, krótki wypoczynek, jakieś hobby.

Stopnie wypalenia zawodowego

■ Drugi stopień

Pojawia się gdy syndrom trwa już dłuższy czas, jest bardziej stały. Charakterystycznymi objawami są: gorsze wykonywanie zadań, częste wybuchy irytacji, brak szacunku i wręcz pogardliwa postawa wobec innych osób.

Interwencja na tym etapie wymaga już większego wysiłku i bardziej zdecydowanych kroków. Może okazać się, że niezbędny będzie dłuższy urlop, regeneracja sił przez oddanie się czynnościom nie związanym z pracą a sprawiającym przyjemność (hobby). Istotny jest też udział innych osób, jeszcze nie pomoc profesjonalna, ale odpoczynek w gronie przyjaciół.

Stopnie wypalenia zawodowego

■ Trzeci stopień

Chroniczność syndromu. Następuje pełny rozwój objawów fizycznych, psychicznych i psychosomatycznych, zagrożone stają się nie tylko procesy poznawcze, emocjonalne, ale zachwianiu ulega również cała struktura osobowości.

Typowymi objawami dla tego stadium są uczucie osamotnienia i alienacji, kryzysy rodzinne, małżeńskie, przyjacielskie depresja, nadciśnienie, wrzody.

Najczęściej wymagana jest już profesjonalna pomoc (lekarz, terapeuta, psycholog). W skrajnych przypadkach pomoc taka okazuje się nieskuteczna, a jedynym rozwiązaniem wydaje się być zmiana pracy.

Źródła wypalenia zawodowego

Czynniki indywidualne

- niska samoocena
- niepewność
- defensywność
- zależność, bierność
- poczucie kontroli zewnętrznej
- nieracjonalne przekonania o roli zawodowej
- niskie poczucie skuteczności zaradczej
- wysoka reaktywność
- silna motywacja do pracy
- perfekcjonizm

Źródła wypalenia zawodowego

Czynniki interpersonalne

- relacje między pracownikiem a klientami instytucji
- emocjonalne zaangażowanie, relacja pomocy, kontakt z osobami w trudnej sytuacji życiowej
- kontakty z przełożonymi i współpracownikami
- konflikty interpersonalne, rywalizacja, brak wzajemnego zaufania, zaburzona komunikacja, przemoc psychiczna, agresja werbalna, mobbing

Źródła wypalenia zawodowego

Czynniki organizacyjne

- brak lub mała przejrzystość zasad obowiązujących w firmie
- częste zmiany charakteru i zasad pracy
- zbyt szeroki (lub zbyt wąski) zakres zadań
- biurokratyczne decyzje przełożonych
- niskie zarobki, nieadekwatne do wysiłku wkładanego przez pracownika i duże wymagania ze strony zwierzchników
- brak możliwości uczestniczenia w podejmowaniu decyzji
- nikłe perspektywy awansu
- cele organizacji sprzeczne z systemem wartości pracownika
- zła komunikacja wewnętrzna

Jak uniknąć wypalenia

Rady dla pracodawcy:

- powierzaj pracownikom zadania adekwatne do ich możliwości i kompetencji,
- udzielaj obiektywnej i konstruktywnej oceny odnośnie pracy zatrudnionych osób,
- stwarzaj możliwości uczenia się i rozwoju,
- adekwatnie wynagradzaj pracowników,
- twórz kulturę organizacyjną, w której cenione są pozytywne relacje interpersonalne,
- w miarę możliwości organizuj treningi z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Jak uniknąć wypalenia

Rady dla pracownika:

- poddaj weryfikacji swoje cele i priorytety,
- oceń wymagania, które stoją przed Tobą,
- jeśli odczuwasz nadmiar obowiązków, dokonaj ich redukcji,
- zwiększ dystans do otoczenia, jeśli kontakty z ludźmi kosztują Cię zbyt dużo energii,
- usprawniaj swoje umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem,
- sprawdź, które obszary twojego życia generują stres,
- skorzystaj z pomocy rodziny lub przyjaciół,
- przyznaj sobie prawo do odpoczynku, relaksu, przyjemności.

Dziękuję za uwagę



Zapraszam na www.jakubczak.eu