

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**  
**Синдром профессионального выгорания:**  
**профилактика и коррекция**

**Калуга**  
**2013 г.**

Рецензент *Мельницкая Т.Б.*, доктор психол. наук.

**Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция. Методическое пособие.** – Калуга: Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье», 2013. – 17с.

В основу методического пособия положена информация фундаментального исследования, основанного на последних научных, статистических и практики психолога данных:

*Гринберг Дж. Управление стрессом.* 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

доказывающая необходимость для каждого человека развивать способность к контролю своей жизни и окружающих условий, подверженных стремительным переменам, и, создающих предпосылки к эмоциональному истощению, с тем, чтобы эффективно управлять собой и обстоятельствами.

Информация содержит дополнения (с соответствующей сноской) из библиографических источников:

- *Селье Г.* Стресс без дистресса. Общественные науки за рубежом. Философия. – М.: Прогресс, 1979. – 124с.
- *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.  
– М: Информационно-издательский дом «Филин», 1996. – 472с.
- *Водопьянова Н.Е.* Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика.  
– СПб.: Из-во С.-Петербур. ун-та, 2011. – 160с.
- Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус. яз., 1993. – 740с.

## СТРЕСС<sup>1</sup>

Определение №1. **Стрессом** называется взаимодействие стрессора и стрессовой реактивности.

Определение №2. **Стрессором** называется стимул, вызывающий стрессовую реактивность.

Определение №3. **Стрессовой реактивностью** называется реакция борьбы или бегства.

Великий французский физиолог Клод Бернар (1813-1878) во второй половине XIXв. впервые чётко указал, что внутренняя среда живого организма **должна сохранять постоянство** при любых колебаниях внешней среды.

Определение №4. **Дистрессом<sup>2</sup>**, называется негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.

Дистресс подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Канадский эндокринолог Ганс Селье (1907-1982) ввёл определение дистресса и впервые описал физиологический стресс как общий адаптационный синдром.

**Фазы** общего адаптационного синдрома или **синдрома болезни<sup>3</sup>**:

- 1) **Реакция тревоги** – организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу.
- 2) **Сопротивление** – если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, то организм к нему приспособляется.
- 3) **Истощение запаса адаптационной энергии** – появляются необратимые признаки тревоги и индивид погибает.

Дискомфортные ощущения (увеличением мышечного напряжения, потоотделения, одышкой или состоянием беспокойства, т.п.), вызванные стрессом, негативно сказываются на человеке, а хронические стрессы приводят к развитию болезней. Таких как: боль в результате напряжения мышц (головная, в спине, шее и плечах), мигрень, височно-нижнечелюстной синдром, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, психосоматическая болезнь. Повышение артериального давления и содержания холестерина в сыворотке крови приводит к гипертонии, инсульту, ишемической болезни сердца, а уменьшение числа Т-лимфоцитов в крови приводит к развитию аллергии, астмы, рака.

Андерсоном и Уильямсом впервые была описана **модель получения травм в результате стресса**: основные причины спортивных травм - повышенное напряжение мышц, сужение поля зрения и снижение стойкости к воздействию отвлекающих факторов. Модель дополнили Смит, Смол и Птачек, которые определили, что спортсмены, имеющие низкий коммуникативный рейтинг и плохо развитые психологические навыки преодоления трудностей, получают больше травм.

<sup>1</sup> **Стресс** [англ. stress давление, нажим, напряжение]

<sup>2</sup> **Дистресс** [англ. distress горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда].

<sup>3</sup> *Селье Г.* Стресс без дистресса. Общественные науки за рубежом. Философия. – М.: Прогресс, 1979. – С. 35.

## Проверьте, как Ваш организм реагирует на стресс

Отметьте ту цифру в столбце нижеприведенной таблицы, которая отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а потом подсчитайте общую сумму баллов.

Таблица №1. Физиологическая реакция на стресс.

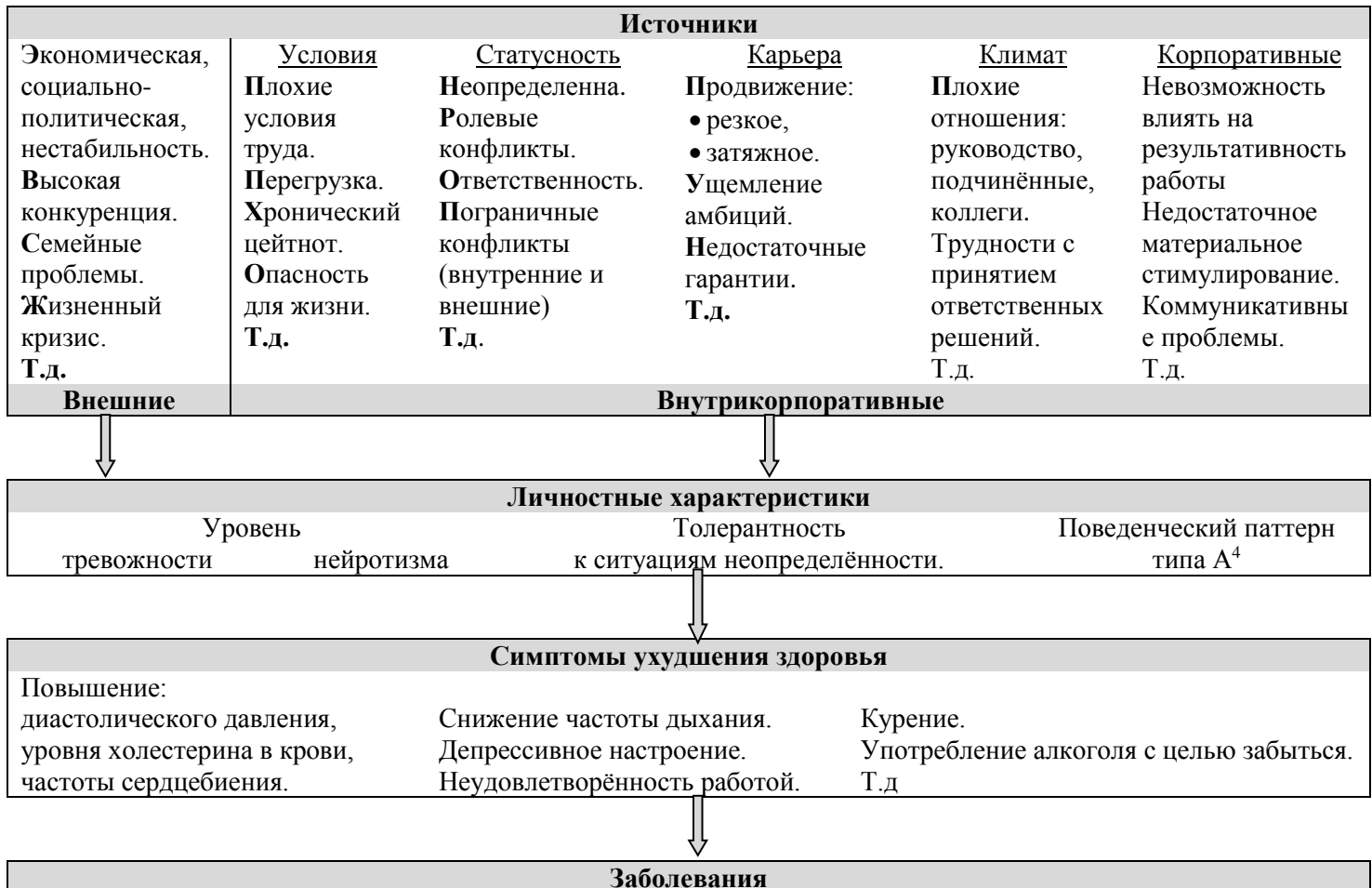
Симптом	Частота появления симптома:				
	никогда	чаще 1 раза			постоянно
		в полгода	в месяц	в неделю	
Аллергия	1	2	3	4	5
Астма	1	2	3	4	5
Боли в желудке	1	2	3	4	5
Боли в спине	1	2	3	4	5
Боли в суставах	1	2	3	4	5
Боли в шее	1	2	3	4	5
Гипервентиляция	1	2	3	4	5
Головокружение	1	2	3	4	5
Диарея	1	2	3	4	5
Жевательные движения челюстей	1	2	3	4	5
Запоры	1	2	3	4	5
Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
Изжоги	1	2	3	4	5
Кожа, идущая пятнами	1	2	3	4	5
Колики	1	2	3	4	5
Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
Метеоризм	1	2	3	4	5
Мигрени (сосудистые головные боли)	1	2	3	4	5
Нарушение менструального цикла	1	2	3	4	5
Ощущение тяжести в груди или в области сердца	1	2	3	4	5
Поверхностное, частое дыхание	1	2	3	4	5
Повышение давления	1	2	3	4	5
Пониженное давление	1	2	3	4	5
Потение рук	1	2	3	4	5
Потение ступней	1	2	3	4	5
Расстройства пищеварения	1	2	3	4	5
Рвота	1	2	3	4	5
Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
Скрежетание зубами	1	2	3	4	5
Стоматит (заболевания челюстей)	1	2	3	4	5
Сухость во рту	1	2	3	4	5
Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
Тошнота	1	2	3	4	5
Тремор рук	1	2	3	4	5
Усталость/истощение	1	2	3	4	5
Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
Учащенное сердцебиение	1	2	3	4	5
Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
Энурез	1	2	3	4	5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира, и принял размеры «глобальной эпидемии».

Международная организация труда оценила ежегодные убытки в результате профессионального стресса в 200.000.000.000\$. Сюда входит: оплата больничных, стоимость госпитализаций и амбулаторное лечение, а также издержки из-за снижения производительности труда, затраты на профессиональное усовершенствование.

Таблица № 4. Модель профессионального стресса



<sup>4</sup> Характеристика людей с поведенческим типом А:

- высокий темп жизни для достижения нечетко сформулированной (часто труднодостижимой) цели;
- постоянное стремление к сравнению и конкуренции, к продвижению по служебной лестнице;
- настойчивый поиск признания;
- активное участие в разных видах деятельности;
- дефицит времени;
- высокая готовность к действиям;
- нетерпеливость и постоянная спешка;
- отсутствие ощущения безопасности;
- высокий темп жизни и ускорение многих физических и психических функций;
- неспособность к релаксации.

Внешние проявления этого типа поведения:

- бесцельная враждебность, раздражительность, быстрая, громкая, отрывистая речь с акцентированием отдельных слов, выражений, энергичные жесты и такие люди быстро уходят и быстро едят.

## Проверьте степень развития у Вас профессионального стресса

Таблица №3. Уровень развития у Вас профессионального стресса

Как часто:	Частота:				
	никогда	чаще 1 раза			постоянно
		в полгода	в месяц	в неделю	
Вам кажется, что Вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?	1	2	3	4	5
у Вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?	1	2	3	4	5
бывает, что Вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?	1	2	3	4	5
Вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?	1	2	3	4	5
Вам кажется, что Вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?	1	2	3	4	5
Вам кажется, что Вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?	1	2	3	4	5
Вы не знаете, что думает о Вас ваш руководитель и как он оценивает Вашу работу?	1	2	3	4	5
Вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?	1	2	3	4	5
Вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых Вам людей?	1	2	3	4	5
Вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или Вас не принимают в коллективе?	1	2	3	4	5
Вы не можете повлиять на решения и действия руководителя, направленные на Вас?	1	2	3	4	5
не знаете, чего ожидают от Вас ваши коллеги?	1	2	3	4	5
Вам кажется, что количество работы, которую Вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?	1	2	3	4	5
Вам кажется, что Вам приходится делать нечто противоречащее Вашим суждениям?	1	2	3	4	5
Вам кажется, что работа негативно отражается на Вашей семейной жизни?	1	2	3	4	5

## СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Определение №5. **Синдромом профессионального выгорания** называется состояние эмоционального, психосоматического<sup>5</sup> истощения и личностной неудовлетворённости самореализацией во всех составляющих жизнедеятельности человека.

Синдром профессионального выгорания получил распространение в катастрофических масштабах в сферах образования, медицины, бизнеса, сервиса. От разрешения этой проблемы сегодня напрямую зависит сохранение здоровья активно работающей категории людей.

Профессиональное выгорание является формой компетенционной деформации личности.

### I. ФАКТОРЫ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ<sup>6</sup>

#### **Внешние факторы:**

#### 1) Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.

Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

#### 2) Дестабилизирующая организация деятельности.

Основные ее признаки: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней мелких бюрократических подробностей, противоречий, завышенных норм. Дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения, на их взаимоотношениях.

#### 3) Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Любой профессионал в сфере межличностных отношений находится под постоянным прессингом особых социальных институтов, призванных побуждать к ответственности за исполняемые функции и операции. Среди таких институтов жесткие и конкретные ролевые предписания, права личности и потребителя, законы рынка и конкуренции, лицензирование и безработица. По мере развития в нашем обществе этих признанных институтов будет еще больше повышаться внешний и внутренний контроль за исполняемой деятельностью и, следовательно, будет обостряться проблема эмоционального выгорания.

#### 4) Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Определяется основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель-подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега-коллега».

5) Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

<sup>5</sup> **Психосоматика** [др.-греч. ψυχή душа + σῶμα тело]

<sup>6</sup> *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – С.52-54.

## Внутренние факторы:

### 1) Склонность к эмоциональной ригидности.

Выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан.

Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволяет ему развиваться.

### 2) Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.

Возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль.

### 3) Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Здесь имеется два аспекта:

- профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности и соответствующее умонастроение стимулирует не только выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость;
- альтруистическая эмоциональная отдача для человека ничего не значит, он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения, поэтому выгорает просто и легко.

### 4) Нравственные дефекты и дезориентация личности.

Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности.

Нравственная дезориентация вызывается неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого личности.

## II. СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ<sup>7</sup>

### 1) Физические:

усталость, утомление, бессонница, повышенное давление, сердечные болезни, т.д.

### 2) Эмоциональные:

- пессимизм, цинизм, чёрствость, безразличие, фрустрация, тревога, беспомощность, безнадежность;
- раздражительность, агрессивность, депрессия, потеря идеалов, надежд в профессии, преобладание переживания одиночества, др.

### 3) Поведенческие:

трудоголизм, безразличие к еде, отказ от физической нагрузки, скука, апатия, тоска, увеличение употребления лекарств, алкоголя, табака, др.

### 4) Интеллектуальные:

отсутствие интереса к инновационной творческой деятельности.

### 5) Социальные:

- слабая социальная активность;
- утрата интереса к досугу, хобби;
- купирование социальных контактов;
- упрощение взаимоотношений на работе и в семье;
- ощущение одиночества и непонимания других;
- ощущение недостатка поддержки со стороны ближайшего окружения, др.

<sup>7</sup> Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. – СПб.: Изво С.-Петерб. ун-та, 2011. – С. 15-16.



### III. СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ<sup>8</sup>

Стадия №1. Нервное напряжение, создаваемое хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента. Симптомы:

1) Переживание психотравмирующих обстоятельств: накапливаются раздражение, негодование, отчаяние, пр.

2) Чувство неудовлетворенности работой и собой: разочарование в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы.

3) Чувство безысходности (состояние интеллектуально-эмоционального тупика): повергает в иступление бюрократическая казенщина, организационная бестолковщина, людская непорядочность, повседневная рутинность.

4) Состояние тревоги и депрессии.

Стадия №2. Соппротивление (резистенция) человека, пытающегося оградить себя от неприятных впечатлений. Симптомы:

1) Неадекватно избирательное эмоциональное реагирование: неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение, интерпретируемое окружающими как неуважение к их личности, т.е., переходящее в плоскость нравственных оценок.

2) Эмоционально-нравственная дезориентация: эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства, т.е. обязанности исполняются в зависимости от настроения и субъективного предпочтения.

3). Расширение сферы экономии эмоций: на работе человек до того устает от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что ему не хочется общаться даже с близкими.

4) Упрощение (редукция) профессиональных обязанностей: стремление облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Стадия №3. Истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления. Симптомы:

1) Эмоциональный дефицит: к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, сопереживать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу; все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы и т.п.

2) Эмоциональная отстраненность: почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает «наплевать на вас».

3) Личностная отстраненность (деперсонализация): полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия, который воспринимается как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать.

4) Нарушения, проявляющиеся на уровне физического и психического самочувствия.

---

<sup>8</sup> Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.

#### IV. ВЕКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ<sup>9</sup>

1) **Смягчение** действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения (предприятия, фирмы, организации) и в каждом его подразделении:

- эффективное руководство и администрирование (профессиональная поддержка, забота о карьерном росте сотрудников, условиях их труда и др.);
- корпоративное развитие и сплочение коллектива (развитие высокой организационной культуры, комфортной атмосферы в коллективе, выработка должного культурного уровня стандартов делового, неформального общения и поведения и др.).

2) **Развитие** рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, **актуализация** личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей (копинга) преодоления стрессов на работе:

- расширение психологической компетентности, в том числе – коммуникативной;
- овладение методами позитивного и рационального мышления;
- обогащение личностного поведенческого репертуара конструктивными стратегиями поведения.

3) **Развитие** способности управления уровнем персонального стресса и профилактики синдром профессионального выгорания для сохранения работоспособности:

- развитие умений управления стрессами в деловых коммуникациях;
- развитие навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психоэнергетических потенциалов.

4) **Освоение** системой психологических тренингов личностного роста и самореализации:

- на уровне учреждения – внедрение программ гуманизации менеджмента и программ психологического сопровождения профессиональной деятельности работников всех уровней;
- на персонифицированном уровне – внедрение программ психологической помощи, ориентированных на организационные и личностные изменения.

---

<sup>9</sup> Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. – СПб.: Изво С.-Петербур. ун-та, 2011. – С. 147-149.

## V. РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Ваше воздействие на жизненные ситуации**

Если Вам не нравится работа или из-за нее Вы чувствуете себя плохо и не можете нормально действовать в ситуациях, определяющих Вашу профессиональную и семейную жизнь, Вы всегда можете уйти с такой работы. Или же Вы можете попросить снизить вашу нагрузку, или же попросить дать Вам другую работу в той же организации. Если Вы выгораете - необходимо научиться организовывать свое время и отказываться от дополнительных обязательств.

#### **Рекомендации:**

1. Дома забудьте о работе.
2. Пользуйтесь перерывом на ленч, обед и не говорите о делах в таких перерывах.
3. Делитесь своими переживаниями с кем-нибудь из близких.

### **Регуляция эмоционального возбуждения**

Регулярные занятия релаксацией помешают профессиональному стрессу вызвать у Вас заболевание, испортить отношения с коллегами или членами семьи, привести к злоупотреблению алкоголем и наркотиками и поможет предотвратить другие последствия профессионального стресса.

### **Ваше воздействие на восприятие**

#### **Рекомендации:**

1. Найдите что-нибудь смешное в воздействующих на вас стрессорах.
2. Попробуйте увидеть все так, как есть
3. Различайте желание и потребность.  
Например, высказывание: «Я должна закончить эту работу» скорее значит «Мне так хочется закончить эту работу», это будет более честно.
4. Отделяйте свою самооценку от работы.  
Если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник.
5. Оцените ситуацию и разработайте соответствующий способ копинга.

### **Регуляция физиологического возбуждения**

1. Многие организации построили спортивные залы и стадионы (например, беговые дорожки). Если вам повезло и у вас на работе есть нечто подобное, воспользуйтесь имеющимися возможностями.

2. Позаботьтесь о своем окружении

### **Релаксация посредством аутогенной тренировки**

**Аутогенная тренировка** — это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

## Вариант аутогенной тренировки:

<p><i>Я спокоен. Вокруг тихо. Я расслаблен. Моя правая рука тяжелеет. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> По моей правой руке разливается тепло. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Я ощущаю покалывание в своей правой руке. Моя правая рука тяжелая, по ней разлилось тепло. Моя левая рука тяжелеет. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> По моей левой руке разливается тепло. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Я ощущаю покалывание в своей левой руке. Моя левая рука тяжелая, по ней разлилось тепло. Мои руки теплые и тяжелые <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Мое сердце бьется ровно. Я расслаблен. Мое сердце бьется ровно и спокойно <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Мое дыхание ровно. Мое дыхание спокойно. Я дышу спокойно и расслабленно. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Мое дыхание свободно. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Мое солнечное сплетение ощущает тепло. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> По моему животу разливается тепло. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Мой лоб прохладен. <b>(Повторите 4-5 раз.)</b> Я спокоен. Я расслаблен. Я в полной тишине.</i></p>	<p><b>Вообразите расслабляющую картинку.</b></p> <p>Вообразите себя в ней.</p> <p>Увидьте ее максимально ярко.</p> <p>Ощутите ее. Слейтесь с ней. Услышьте звуки. Увидьте цвета.</p> <p>Картина расслабляет вас. Вы спокойны. Ваше сознание умиротворено. Выше тело спокойно, тяжело, тепло и расслаблено. Вы думаете только о своем расслабленном, теплом и тяжелом теле и о воображаемой, картине.</p> <p>Скажите себе: <i>я спокоен, расслаблен и умиротворен.</i></p>	<p><b>Покиньте воображаемое место.</b> Начните обратный отсчет от пяти. С каждым счетом вы будете пробуждаться. С каждым счетом будет близиться момент, когда вы откроете глаза.</p> <p><b>Пять.</b> Вы покидаете ваше место. Вы машете рукой на прощание.</p> <p><b>Четыре.</b> Вы снова в своей комнате. Вы сидите (лежите). Вы знаете, где вы.</p> <p><b>Три.</b> Приготовьтесь открыть глаза. Перед тем как открыть глаза, подумайте о том, что вы увидите.</p> <p><b>Два.</b> Откройте глаза. Сконцентрируйтесь на каком-нибудь предмете в вашей комнате. Сделайте глубокий вдох.</p> <p><b>Один.</b> Сконцентрируйтесь на предметах, находящихся в комнате. Сделайте несколько глубоких вдохов. Когда почувствуете, что готовы, выпрямите ноги и руки. Теперь встаньте и потянитесь.</p> <p><b>Получив заряд свежести и бодрости, вернитесь к вашим обычным занятиям.</b></p>
---	---	---

## Регуляция питания

Определение № 4. **Сбалансированной диетой** называется диета, которая содержит продукты, обеспечивающие Вашу жизнедеятельность необходимыми питательными веществами: белками, углеводами, жирами, минеральными веществами, витаминами и водой.

### Рекомендации:

#### 1. Сбалансированная диета:

- 6-11 порций из группы хлеба и злаков,
- 3-5 порций из овощной группы,
- 2-4 порции из фруктовой группы,
- 2-3 порции из группы молочных и кисломолочных продуктов,
- 2-3 порции, включающие: мясо, птицу, рыбу, бобы или фасоль, яйца и орехи.
- Жиры, масла и сладости - потреблять умеренно.

2. Ограничивайте количество насыщенных жиров и увеличивайте количество клетчатки.

3. Добавляйте крестоцветные овощи (капуста брокколи, цветная и брюссельская капуста), ограничивайте количество алкоголя.

4. Реалистично оценивайте свой вес.

Если необходимо, снижайте его, но не стремитесь достигнуть идеала, навязываемого средствами массовой информации.

5. Ограничьте потребление колы, кофе, чая и шоколада и других продуктов, содержащих кофеин, по возможности откажитесь от курения.

6. Во время длительных стрессовых периодов пополняйте свою диету витаминами, отдавая предпочтение витаминам группы **В** и витамину **С**.

7. Ограничьте себя в продуктах, содержащих сахар.

Избегайте потребления большого количества сахара за короткий промежуток времени.

8. Ограничьте потребление ненатуральных мучных изделий.

9. Ограничьте потребление соли.

10. Не пропускайте запланированный прием пищи.

V. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ  
**КОДЕКС<sup>10</sup>**  
социального императива поведения

Определение 7. **Долгом** называется добровольно принятый кодекс поведения.

1) Установка - заслужить доброжелательное отношение ближайшего социального окружения - обеспечивает уверенность и устойчивое положение человека в обществе.

2) Только благородство конечной цели - добиться личной удовлетворенности, помогая другим, - может украсить непривлекательные, но непреодолимые биологические влечения: эгоизм, накопительство.

3) **Непрерывное совершенствование** - единственно неизменный принцип поведения.

4) Привыкайте рассматривать проблему как сумму нескольких слагаемых и умеете выделить те, которые следует опасаться и избегать.

Определение 8. **Альтруистическим эгоизмом** называется поведение, определённое желанием соотнести свои интересы с интересами всех.

Эгоизм есть присущая жизни черта.

- Чистый эгоизм ведет к конфликтам и неустойчивости сообщества.
- Альтруистический эгоизм - единственный способ сохранить разделение труда, значение которого в современном обществе все возрастает.

6) Работа необходима человеку для нормальной жизнедеятельности, как воздух, пища, сон, общение.

Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий. Необходимо упражнять ум и тело, т.к. бездеятельность закрывает все пути для реализации врожденного стремления творить, созидать, что приводит к нервному напряжению и чувству неуверенности из-за бесцельности существования.

7) **Избрать себе такое окружение, которое созвучно вашим внутренним предпочтениям, найти работу, как, можно более приятную, полезную и созидательную.**

8) **Переключение с одного вида деятельности на другой** - лучший отдых, чем полный покой, т.к. ничто так не изнуляет, как бездеятельность, отсутствие раздражителей и препятствий, которые предстоит преодолеть.

9) Нельзя рассчитывать, что эмоции всегда подскажут правильный выбор, поэтому **учитывать преимущества и недостатки биологического стремления к самосохранению, которое осуществляется синтоксическими и кататоксическими механизмами.** В повседневной жизни это повысит вероятность выбора, который даст приятный стресс самовыражения и победы и поможет избежать разрушительного дистресса, неудачи, рухнувшей надежды, ненависти и жажды мести.

10) **Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.** Избегая всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного, вы заслужите расположение и любовь; напыщенная искусственность вызывает неприязнь.

<sup>10</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Общественные науки за рубежом. Философия. – М.: Прогресс, 1979. – 126с. Это итог почти 50-летних исследований и размышлений, врача по образованию, биолога с мировым именем, директора Международного института стресса в Монреале. Во второй части книги автор предлагает кодекс нравственности - систему этических положений, определяющих, в чем состоит смысл жизни и какими принципами следует руководствоваться, чтобы реализовать свой врожденный потенциал, выразить свое «Я» и достичь таким образом жизненной цели.

11) С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. **Не вступай, в борьбу из-за безделиц.**

12) Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном. Мудрая немецкая пословица гласит: «*Берите пример с солнечных часов - ведите счет лишь радостным дням*».

13) Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче с помощью воспоминаний о былых успехах – это действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед.

14) Если вам предстоит удручающе-неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его.

15) Надо уметь честно признаться: оглядываясь на прошлое, я вижу, что не всегда был на высоте, а мои неудачи вызваны были моими личными недостатками.

*Следует стремиться к тому, что мы сами - а не окружающее общество - считаем достойным. Но мы должны, во что бы то ни стало избегать краха, унижения или провала. Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Но в рамках своих врожденных данных надо сделать все, на что мы способны, стремиться к высшему мастерству.*

***Стремись к самой высшей из доступных тебе целей.***

## Словарик

**Аутогенная** [от лат. autos сам + genos происхождение]

**Артериальное давление** складывается из двух показателей: верхнего или **систолического** и нижнего или **диастолического** давления.

**Гипервентиляция** [от др.-греч. ὑπέρ над, сверху + лат. ventilatio проветривание) — интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде.

**Диарея** [от др.-греч. διάρροια, народное название - понос]

**Императив** [от лат. imperatives повелительный].

**Кататоксические** [от греч. cata против] агенты химически стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни, ускоряя его гибель в организме.

**Копинг** [от англ. coping совладание] - то, что делает человек, чтобы справиться [англ. to cope with] со стрессом

**Метеоризм** [от греч. μετεωρισμός поднятие вверх, вздутие] — избыточное скопление газов в кишечнике.

**Мораль** [от лат. moralitas традиция, народный обычай, нрав-характер]

**Нейротизм** — черта личности, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением

**Нравственностью** или **моралью** называется множество мировоззренческих универсалий: {добро, зло, добродетель, порок, правильное, неправильное, долг, совесть, честь, свобода, справедливость и т.д.}, являющееся областью определения социального императива поведения. Назначение нравственности – охранение и сохранение не отдельного человека, а человеческого рода. Могущество разума, которое делает человека способным уничтожить себя и свой род, уравнивается могуществом его нравственности.

**Паттерн** [англ. pattern образец, шаблон, система]

**Психосоматика** [др.-греч. ψυχή душа + σῶμα тело]

**Психосоматическая** [psycho разум + soma тело] болезнь (используется также термин – «психофизическая»), являясь производной эмоционального стресса, затрагивает организм человека в целом и существует, диагностируется, проявляется физически (сознание меняет физиологию таким образом, что нарушается функционирование организма). Развиваются такие заболевания как бронхиальная астма, ревматоидный артрит, рак и др.

**Реактивность** [лат. reactio противодействие] - свойство живых существ определенным образом отвечать на внешние воздействия и изменения в их внутренней среде.

**Релаксация** [от лат. relaxatio ослабление, расслабление] — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Эффективна как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями. Может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.



**Синдром** [от гр. syndromē стечение] – сочетание признаков (симптомов), имеющих общий механизм возникновения и характеризующих определенное болезненное состояние организма.

**Синтоксические** [от греч. syn вместе] агенты действуют как тканевые транквилизаторы (успокоители), создают состояние пассивного терпения, т.е. мирного сосуществования с вторгшимися чужеродными веществами.

**Социальным императивом поведения** называется негласная норма поведения человека в обществе, диктуемая обществом и позволяющая удовлетворить человеку его социальные потребности. Гумилёв Л.Н. Этносфера: История людей и история природы. – М.: Экспресс, 1993. – С.500.

**Стимул** [лат. stimulus острый металлический наконечник на шесте, которым погоняют животного] - сильный побудительный момент; внутренний или внешний фактор, вызывающий реакцию, действие.

**Трёмор** [лат. tremor дрожание]

**Фрустрация** [от лат. frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее у человека в результате крушения надежд, невозможности осуществления целей.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

К стр.4

Таблица №2. Ключ к определению реакции Вашего организма на стресс

Сумма баллов	Вероятность Вашего заболевания из-за стресса	Рекомендации
40-75	Минимальная	Активизировать резервы организма
76-100	Небольшая	
101-150	Существует	Необходима помощь специалиста
Выше 150	Стресс уже сказался на Вашем здоровье	

К стр.6

Отметьте ту цифру в столбце нижеприведенной таблицы, которая наилучшим образом отражает Ваш ответ, а потом подсчитайте общую сумму баллов.

Чем выше суммарный балл, тем выше уровень стресса.

Более высокий показатель уровня стресса совпадает с более высоким показателем риска заболевания. Однако низкий уровень стресса также совпадает с высокой вероятностью заболевания, т.к. слишком низкий суммарный балл свидетельствует о том, что человек чувствует себя недостаточно нужными и востребованными, а подобные ощущения провоцируют стрессовое состояние.