

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  
ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА  
Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС ПЕДАГОГА»**

**ПОНЯТИЕ СТРЕССА. ПРИЧИНЫ СТРЕССА.**

**Стресс** - это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Зачастую шум, конфликтные ситуации на работе и в семье являются причинами возникновения стресса. Следует отметить, что, пока наш организм способен ответить на данные раздражители, беспокоиться не стоит, но если организм поддается этим агрессорам и не выдерживает их "напора", стоит насторожиться.

Общепринятая классификация психологического стресса включает следующие его **виды:**

- ✓ внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- ✓ межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- ✓ личностный (несоответствие социальной роли);
- ✓ семейный;
- ✓ профессиональный. К последнему, в частности, относится часто встречающийся стресс бизнесменов — менеджеров, «белых воротничков».

**Причинами стресса** у человека являются (Тигранян Р.И., 1988): физические факторы внешней среды, информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации), нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление). Исследования хронического стресса (Короленко Ц.П., 1978) показали, что не физиологический, а именно «психический уровень адаптации явился наиболее чутким индикатором» стресса, поэтому для человека стресс сводится в первую очередь к эмоциональному (Березин Ф.Б., 1988).

Объективно в условиях современной жизни все люди находятся в одинаковом положении: каждый получает примерно одинаковую «дозу» стрессов. Различается лишь их индивидуальное восприятие, субъективная оценка тяжести стресса (Walker P. e.a., 1988), а значит, и ответная реакция на него. И здесь проявляются значительные индивидуальные различия: у части людей обнаруживается так называемый «антистрессовый иммунитет».

Психологи говорят, что стресс в разумных дозах необходим, но, повышая индивидуальный предел, стресс становится губительным.

**СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

В современных условиях деятельность в сфере "человек - человек" буквально насыщена стрессогенными факторами. Как следствие - "синдром эмоционального сгорания", связанный с большими эмоциональными затратами в ситуации постоянного общения и высокого чувства ответственности.

Обозначим **стрессогенные факторы:**

- ✓ Неудовлетворённость профессиональным статусом.
- ✓ Страх потерять работу.
- ✓ Недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей и коллег.
- ✓ Отсутствие условий для самовыражения и самореализации.
- ✓ Недостаток положительного стимулирования труда.

Хронический стресс и связанная с ним внутренняя психоэмоциональная напряжённость выражаются в виде психологических защитных механизмов. Но некоторые свои эмоциональные переживания люди переносят на окружающих членов семьи, а другие искусственно подавляют, чем наносят ущерб своему здоровью.

**"Правила" поведения при возникновении стресса:**

1. Не следует стремиться, во что бы то ни стало избегать стресса, и бояться его.
2. Необходимо управлять стрессом, использовать его полезные функции и исключать негативные.
3. Необходимо понимать, что стресс влияет на характер общения между людьми.
4. Необходимо знать свой порог чувствительности к стрессу.
5. Необходимо выработать свои индивидуальные способы защиты от разрушающего стресса.

**3 стадии развития стресса:**

1. Нарастание напряжённости.
2. Собственно стресс.
3. Снижение внутренней напряжённости.

Каждому человеку необходимо иметь личную программу защиты от стресса, главной задачей которой будет научиться справляться с внутренним напряжением в первой стадии стресса, не теряя самоконтроля и не выплёскивая раздражение на окружающих.

Существует два метода саморегуляции: естественные и искусственные.

**Естественные** - это использование тех возможностей, которые человек имеет "под рукой".

**Искусственные** - это способы саморегуляции в стрессе, которые разработаны в практической психологии. На первом месте по эффективности стоит различная физическая нагрузка: спортивные игры, гимнастика, бег, теннис. Важно физически устать, тогда психологическая усталость проходит. Быстро успокоиться и привести нервы в порядок помогает вода: плавание, ванна, душ, баня. Хорошо помогают от стресса различные увлечения и развлечения: прогулка с животными, вечеринка, смена обстановки. Большую помощь в стрессовой ситуации оказывают кошки. Они забирают отрицательную энергию. "Сбрасывать" стресс помогает общение со спокойными и оптимистичными людьми.

**Программа защиты от стресса, которая представлена в пошаговом её решении.**

**Шаг первый:** понаблюдайте над собой. Как вы переживаете первую стадию стресса? Какие изменения происходят в настроении и состоянии?

**Шаг второй:** найдите способы остановки себя. Для этого: сделайте паузу в общении (помолчите); выйдите из комнаты.

**Шаг третий:** переведите свою энергию в иную форму деятельности: полейте цветы, заварите чай; посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей; опустите ладони рук в холодную воду.

**Шаг четвёртый:** подумайте о том, что вас больше всего радует в жизни.

## **ОСОБЕННОСТИ "ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО" СТРЕССА.**

Рассмотрим те факторы, действующие внутри организации, которые вызывают стресс.

1. **Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка**, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

Работнику просто поручили непомерное количество заданий или необоснованный уровень выпуска продукции на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным.

## **2. Конфликт ролей.**

Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, продавец может получить задание немедленно реагировать на просьбы клиентов, но, когда его видят разговаривающим с клиентом, то говорят, чтобы он не забывал заполнять полки товаром.

Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя могут дать работнику противоречивые указания. Например, директор завода может потребовать от начальника цеха максимально увеличить выпуск продукции, в то время как начальник отдела технического контроля требует соблюдения стандартов качества.

Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

## **3. Неопределенность ролей .**

Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но и уклончивы и неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства - что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

## **4. Неинтересная работа.**

Некоторые исследования показывают, что индивидумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие "интересная" работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

## **5. Существуют также и другие факторы.**

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

Идеальным будет такое положение, когда производительность находится на возможно более высоком уровне, а стресс - на возможно более низком. Чтобы достичь этого, руководители и другие сотрудники организации должны научиться справляться со стрессом в самих себе.

## **Синдром профессионального выгорания**

Симптомов профессионального выгорания много, их насчитывается около сотни. На что обратить внимание в первую очередь? Основные признаки этого состояния — пессимизм, уныние, утрата энтузиазма, снижение уверенности в себе. Человек становится нервным, вспыльчивым, легко впадает в гнев, клиенты и коллеги его раздражают, он старается как можно меньше с ними общаться, перестает вкладывать душу в свою работу. Нередко профессиональное выгорание сочетается с синдромом хронической

усталости. Страдает и физическое здоровье: человек жалуется на плохое настроение и самочувствие, одышку, головную боль, нарушения сна.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Если полностью погрузиться в работу и долго «вкалывать» с повышенной нагрузкой, забывая обо всём остальном, то наступает первая фаза синдрома выгорания — истощение. Усталость становится постоянной, даже ночной сон не восстанавливает силы. Отдых помогает, но лишь на короткое время: стоит вернуться к работе — и всё начинается сначала.

Второй признак синдрома профессионального выгорания — отстранённость. Всё, что связано с работой, перестаёт быть эмоционально значимым для человека. Приятные события на работе его не радуют, перемены к худшему — не огорчают. Как говорится, ноль эмоций. Если раньше проблемы детей вызывали у педагогов сильный эмоциональный отклик, то теперь другая крайность: ребёнок воспринимается не как живой человек со своими индивидуальными особенностями, со своими намерениями и желаниями, а как некая досадная помеха, от которой нужно как можно быстрее избавиться.

Третий признак синдрома выгорания — утрата веры в себя, низкая самооценка и полное отсутствие жизненных перспектив.

Можно ли предотвратить развитие профессионального выгорания? Да, это вполне возможно. Разумно чередовать работу и отдых, не погружаться с головой в проблемы обучающихся и конфликты между коллегами, не стремиться во что бы то ни стало быть лучше всех — вот простые правила сохранения физического и психического здоровья.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ**

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

### **Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.**

#### *А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.*

1. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
2. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
4. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?
5. Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
6. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

*Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения.*

1. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.
2. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.
3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.
4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.
5. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ**

*Большая часть способов снятия напряжения может быть представлена в виде трёх стадий. Это:*

- релаксаторы;
- приёмы, отвлекающие внимание;
- приёмы, снижающие напряжение.

Релаксаторы действуют на ослабление физического напряжения. Мы почти всегда чувствуем себя лучше после того, как расслабились наши мышцы.

*Техника релаксации* включает три ступени:

1. Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.
2. Займитесь в течение 2-3 минут релаксацией, используя один из способов, представленных ниже.
3. Освободившись от напряжения, возвратитесь к решению первоначальной проблемы.

*Приёмы, отвлекающие внимание*, работают по следующей схеме:

1. Не вспоминайте о своих проблемах.
2. Полностью переключите внимание на что-нибудь совершенно постороннее.
3. Возвратитесь к прежней проблеме, взглянув на неё по-новому.

*Приёмы, снижающие напряжение*, действуют самыми разнообразными способами. Они быстро снимают не только мышечное напряжение, но и эмоциональное разочарование. Используя эти приёмы, вы испытаете ощущение, будто с ваших плеч свалилась какая-то тяжёлая ноша.

Эти три стадии можно свести к следующей *программе действий*:

1. Отложите в сторону свои проблемы, дышите спокойно и глубоко в течение 3 минут.
2. Каждый раз в момент вдоха повторяйте какое-либо утверждение типа: "Я начинаю чувствовать себя лучше".

3. Успокоившись, постарайтесь решить, хочется ли вам продолжать заниматься какой-либо из ваших проблем. Помните, что сфокусировать внимание следует на том, что вы можете решить данную проблему, а не на том, что вы не можете этого сделать.

### ***Антистрессовая релаксация***

***(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)***

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

### ***Передышка***

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления.

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создаёт мягкий, успокаивающий эффект.) Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

### ***Самомассаж***

Приём эффективен при онемении мышц тела.

Даже в течение напряжённого дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определённые точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек.

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

- ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Есть несколько простых приёмов, которые помогут вам не забывать о расслаблении среди многочисленных забот повседневной жизни. Большинство из них срабатывает за счёт посылки сигнала, который привлечёт ваше внимание. Например, нитка вокруг пальца может напомнить, что нужно контролировать свои чувства и освободиться от напряжения.

Наденьте часы на другую руку, наденьте или снимите кольцо с пальца или переложите расчёску в сумочке. достаньте из шкафа что-нибудь, что не носили долгое время. Отрастите или сбрейте бороду, измените причёску или место пробора. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете это отличие, вам нужно вспомнить о вашем "эмоциональном барометре" и сознательно расслабиться.

Решите для себя, что, когда звонит телефон, вы не станете сразу снимать трубку, а подождёте, пока он не позвонит ещё несколько раз. За это время вы сможете сделать вдох и расслабиться.

## ***ПРИЁМЫ, ОТВЛЕКАЮЩИЕ ВНИМАНИЕ***

### ***Непрерывное сознание***

Когда вы чувствуете, что становитесь рассеянным и вас что-то смущает, посмотрите на часы. Постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что вы будете делать в последующие 10 минут. Не позволяйте себе отвлекаться или уклоняться от этого. Сосредоточьтесь на предстоящей деятельности, независимо от того, деловой это разговор или выполнение какой-то работы. Сохраняйте ровный, уверенный темп. После концентрации внимания на чём-то одном в течение 10 минут вы, скорее всего, почувствуете себя спокойнее, а попрактиковавшись, сможете достигать хороших результатов в течение 2-3 минут.

### ***Концентрация на нейтральном предмете***

В течение нескольких минут сконцентрируйте своё внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. ниже приведены четыре возможности.

1. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете. это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.

2. Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществлённых вами вчера действий.

4. В течение 2 минут займитесь следующим: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Этот способ состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или положительных чертах. Ваше сознание может подсказывать вам, что всё это не имеет абсолютно никакого отношения к происходящему, но это как раз то, что вам поможет. Отвлекаясь от своих привычных мыслей, вы разрываете круг отчаяния. Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

## ***ПРИЁМЫ, СНИЖАЮЩИЕ НАПРЯЖЕНИЕ***

### ***Простые утверждения***

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

\* Сейчас я чувствую себя лучше.

- \* Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- \* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- \* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- \* Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.
- \* Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избежания стресса.
- \* Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа "нет" и "не получается". Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.

### ***Дыхание на счёт 7-11***

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

### ***Вопросы самому себе***

Приём нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путём создания новых перспектив в ситуациях прессинга.

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это также важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то быть ещё хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

### **СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

Часто слышим "устаю на работе", "сил ни на что не хватает", "устал как собака"... Ясно, что если не снять эту усталость, то у вас не будет сил ни на что, кроме работы. Это не слишком-то вяжется с успехом, которого вы хотите достичь, верно? Хотите успеха - нужно немало работать и не только на основном месте работы (работа - это продажа своих сил и времени, следует же стремиться к созданию пассивного дохода).

Давайте обсудим способы, которые позволят снять усталость, которая возникает на работе.

#### ***Физиологические способы.*** (Основаны на свойствах человеческого организма).

Правильный режим работы и отдыха - основа хорошей работоспособности и устойчивости к усталости.

#### ***Сейчас познакомимся с правилами организации труда более детально.***

Прежде всего это режим дня. Вставать и ложиться в одно время - это не глупые выдумки, а жизненная необходимость. Организм должен выработать свой постоянный режим работы и отдыха - и важнейшим элементом этого режима является сон. Приучение себя к режиму дня совершенно аналогично выработке любой полезной привычки - первый месяц приходится напрягаться, затем вы просто не можете иначе.



То же самое относится к питанию. Регулярность и режим - основа высокой работоспособности и способности противостоять усталости. Пища также должна содержать достаточно железа и витаминов.

(Вообще-то основа высокой работоспособности - хорошее здоровье и правильный образ жизни в целом, но указанные выше факторы имеет наибольшее значение).

Для обеспечения наилучшей продуктивности и борьбы с усталостью следует работать периодами по часу, с перерывом минут на 10. Отойдите от компьютера или станка, пройдитесь по офису, сделайте несколько гимнастических упражнений (хотя бы головой покрутите) - это увеличит работоспособность и не даст накопиться усталости.

Сидеть лучше всего ПРЯМО, пусть это и зачастую сложно для слабых мышц спины. Зато у вас не будет проблем с кровообращением и кровоснабжением мозга - а эти проблемы - близкие родственницы утомления.

Физиологические способы снятия усталости и борьбы с ней, разумеется, очень важны. Повторюсь, это - база вашего хорошего самочувствия и работоспособности. Однако необходимо применять и другие способы

### ***Психологические способы снятия усталости.***

Роль нашего настроения на самочувствие и работоспособность очень велика. Давно известно, что интересная работа вызывает гораздо меньше усталости, чем нудная и однообразная.