

# Стрес у роботі вчителя

## Що таке стрес?

Стрес – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності.

## Три стадії стресу

1. **Тривога** – біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності — боротися або бігти від небезпеки;

2. **Резистентність** – стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси використовуються економніше – організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується; тривалий характер впливу. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації несприятливих умовах значно знижується.

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження, відслідковувати стан свого організму та зміни, що з ним відбуваються під дією стресу, вчасно відновлювати фізичні та емоційні ресурси. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні

## Що відбувається з організмом людини під час стресу?

Під час стресу відбуваються значні психофізіологічні та біохімічні зміни в організмі, виділяються такі **гормони стресу**:

- **адреналін** – основний гормон стресу, що комплексно впливає на організм, мобілізуючи увагу та пам'ять; його рівень підвищується в ситуаціях, коли людина відчуває страх, біль, лють, гнів;

- **норадреналін** – збільшує рухову та впливає на мозкову активність, гостроту сенсорного сприйняття; важливою функцією цього гормону є здатність притупляти біль;
- **кортизол** – активізує роботу мозку, в стресових умовах сприяє знаходженню виходу з критичної ситуації, допомагає організму продукувати більшу кількість енергії.

Гормони стресу викликають прискорене серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, розширення зіниць та підвищення потовиділення – це рефлекторна реакція організму на загрозу.

***Стрес підвищує ірраціональні страхи, які блокують здатність мозку до холодного та раціонального ухвалення рішень.***

***Вмикаються більш старі, з точки зору еволюції, частини мозку, які допомагають приймати швидкі рішення, однак вони не завжди є логічними та обґрунтованими.***

**З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди:**

«бий» — готовність до нападу;

«біжи» — скеровування усіх ресурсів на втечу від небезпеки;

«замри» — злиття з оточуючим середовищем, бажання заховатися.

Реакції «бий» та «біжи» є реакціями гіперзбудження.

- Характерні ознаки: напруга, тремтіння; підвищена пильність; гостре почуття небезпеки; гнів та лють; імпульсивність; безладні, нав'язливі, циклічні думки.

Реакція «замри» є реакцією гіпозбудження.

- Характерні ознаки: почуття емоційного оніміння; відстороненість та замкненість; пасивність, нездатність захистити себе; зниження когнітивних функцій; скорочення фізичної активності.

У кожному з цих станів префронтальна кора головного мозку, яку ще називають його «виконавчою» частиною (вона відповідальна за логіку, силу волі, креативність, вирішення проблем та постановку цілей), відключається, що впливає на здатність чітко мислити, аналізувати ситуацію, приймати рішення.

## **Ознаки стресу у дорослих**

- **Емоційні симптоми:** почуття роздратованості та пригніченості, підвищена збудливість і вразливість, сльозливість, песимізм, втрата почуття гумору, жалість до себе, втрата сенсів, відсутність інтересу до оточуючих, депресія.

- **Фізичні симптоми:** фізична слабкість та прояви безпричинної втоми, часті головні болі, проблеми шлунково-кишкового тракту, зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- **Поведінкові симптоми:** зловживання шкідливими звичками, зниження працездатності, неможливість розслабитися та абстрагуватися від проблем, метушливість, підозрливість та втрата довіри до оточуючих, нав'язливі звички.
- **Когнітивні симптоми:** неможливість зосередитися на роботі, проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки, знецінення своєї діяльності та досягнень.

## **Особливості переживання стресу війни**

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких.

Люди завше переконані, що живуть в логічному, справедливому та передбачуваному світі.

Вони будують плани на найближчий тиждень чи рік, збираються у відпустку, облаштовують побут і почасти розцінюють такі дії як звичайну плинність життя. Війна ж стає тією подією, котра впливає на всі рівні безперервності життя, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини.

***Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків.***