Что же нужно для здоровья?

  Основные причины заболеваний педагога

  Большинство заболеваний педагога вызывается стрессом и психическим перенапряжением. Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

А вызван он может быть:

* неадекватной социальной и материальной оценкой труда, отличающегося особой спецификой,
* жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний,
* обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

 Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье учителя? Один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». И никакого нарушения сердечного ритма, повышения артериального давления, разве что совсем немного.

 Вспомним известную шутку: неудачник нюхает коньяк и говорит, что, мол, клопами пахнет. Оптимист нюхает раздавленного клопа и говорит: «Коньяком пахнет».

 Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости, для другого — печали и огорчений. Один отдается эмоции радости, другой — раздражению и унынию. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно— главная причина жизненной устойчивости!

 Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

* неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
* неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
* наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
* неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы... и тем самым сохранить свое здоровье;
* неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории, и своей, и планетарной, возможно, все мы и есть главная причина всего происходящего на Земле;
* неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
* незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

  Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни. Каждый человек, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса:

Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?

Зачем я родился? Что я должен совершить?

Зачем мне быть здоровым?

Быть здоровым — это мой долг перед обществом или мое личное дело?

Психические причины, разрушающие здоровье:

* неумение противостоять стрессам;
* отсутствие навыка управления своими эмоциями, выражения своих эмоций;
* частое превышение своих психических возможностей;
* неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
* неспособность подсмеиваться над жизненными неудачами.

 Следует иметь в виду, что свои эмоции подавлять нельзя! Подавленная эмоция мстит и может стать началом психического заболевания. Эмоции необходимо преобразовать, с ними нужно научиться работать.

 Например, если направить эмоцию гнева на какое-нибудь свое конкретное несовершенство, например, на забывчивость, трусость, несобранность и т.п., можно получить замечательный результат.

 Разные эмоции и разные чувства зачастую бесконтрольно хозяйничают в нашей психике. Ни в коем случае они не должны проникать в сознание тайно! Только одно осознание эмоций уже дает значительный контроль над собой, а, кстати, и над своим здоровьем.

**Стоит задуматься?**

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с.

2. Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. - Киев: Здоров`я, 1983. - 136 с.

3. Виткин Дж. Женщина и стресс. - СПб., 1996.