

新学期开始,备课授课、批改作业、管理班级等任务接踵而至。课堂上要高度集中注意力,课后还要做好家校沟通等工作……不少教师感觉“脑子一直停不下来”,睡不好、容易烦躁,却又以为是自己“不够坚强”,习惯回避、压抑自己的负面情绪。疲惫状态、焦虑情绪如何应对?出现哪些信号意味着不能再硬扛?

老师们,这份健康指南请收好



负面情绪持续时间较长、影响工作生活时,及时寻求专业帮助

教学任务繁重,教师如何用碎片化的时间进行心理调适?刘竞建议,可适当离开屏幕,闭目休息、活动肩颈;午休时可留出10分钟进行冥想放松;当情绪被突发负面事件点燃时,可采用“478呼吸法”——吸气4秒、屏息7秒、缓慢呼气8秒,连续3轮,待身体放松后再作出回应。

尽量保证规律生活作息和基础睡眠节律,每日抽出10至15分钟简单运动,快走、拉伸、瑜伽均可,通过运动释放压力。在工作与生活之间尽量建立边界,培养自己的兴趣爱好。

刘竞提醒,教师要允许自己有负面情绪,允许自己表达脆弱。“我是老师,就应

当永远耐心”等想法,容易过度强化责任心,导致遇到问题时容易自我批评、自我苛责。与其在每件事上追求完美,不如把目标调整为:认真完成当下能做的事,接纳工作和生活的不确定性,出现困难及时求助。

自我调适并非适用所有情况。判断自己是否需要专业帮助,既看负面情绪的持续时间,也看影响程度。“应消除对精神疾病的羞耻感。”刘竞表示,如果情绪低落、兴趣减退、失眠、食欲改变、注意力下降等持续两周以上,难以自行缓解,并已明显影响工作、家庭生活或人际交往,应尽早到正规医疗机构精神科、心理科或心理门诊接受评估。

学校和学生家长也要看见教师的情绪

教师保持心理健康,离不开学校和学生家长的理解、支持。今年印发的《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》提出,普遍开展职业人群心理服务。落实用人单位主体责任,根据不同职业人群岗位特点,提供针对性心理服务。

学校需做好减负、兜底工作。刘竞建议,学校可减少教师压力源头,精简非教学类台账、非必要的会议、形式化任务,尽量保障教师有正常休息时间。针对教师群体常态化开展心理健康科普,营造“自助、互助、专业求助”的良性互动氛围。严格保

护教师求助隐私,建立保密机制,消除教师的求助顾虑。对出现严重心理困扰的教师,及时提供专业帮扶、调整工作岗位、给予休假休整,全方位守护教师身心健康。

同事如果发现身边的老师状态不佳,可加强关注,多倾听、少评判,必要时陪同其寻求专业帮助。学生家长应理解教师的职业边界,建立合理的沟通界限。

看见教师的情绪,也是在守护教育的温度。让教师感到被理解、接纳和支持,他们才能更从容、专注地站在讲台上。

据 人民日报

短暂疲惫、烦躁时可自我调节、加强休息

今年1月,《教育家》杂志发布的《全国中小学教师现状调查报告》显示,近40%的教师认为自己存在抑郁、焦虑倾向。

“临床上,教师较常见的困扰包括焦虑情绪、抑郁情绪、失眠和头痛、心慌、胃肠不适等躯体化症状。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍,教师的压力常有持续、隐蔽、边界模糊等特点:既要完成教学任务,又要管理学生和各类事务,即便心里着急、委屈,也常常需要先稳住情绪。久而久之,情绪资源被消耗,可能出现职业倦怠。

不同岗位的压力点不同。班主任要在教学、班级管理和家校沟通之间频繁切换;幼儿教师体力消耗大,还要对学生安全问题时刻保持警觉;心理教师长期接触学生的负面情绪。不少教师还可能面临角色适应、课堂管理和考核评价等多重压力。在开学季、考试前后、毕业季以及应对学生突发事件时,教师尤其要留意压力累积。

刘竞提示,短期压力反应通常有明确诱因,比如教学任务繁重、家校沟通不畅等,表现为短暂疲惫、烦躁或睡眠变差。压力减轻、充分休息后,状态能够逐步恢复。职业倦怠则往往持续更久,突出表现为精疲力竭、对工作疏离、职业成就感下降,但基本不影响个人生活、亲友相处,通过自我调节、加强休息可改善。

而焦虑症、抑郁症属于精神疾病,是需要专业干预的疾病状态。焦虑症表现为莫名紧张、焦虑,担心发生不好的事情、过度思虑、躯体紧绷,注意力无法集中,失眠;抑郁症表现为持续两周以上的情绪低落、兴趣减退,自我否定、思维迟缓、动力缺乏,严重时陷入悲观绝望等。

