

Протокол № 2
профсоюзного собрания МБОУ «Прелестненская СОШ»

от 11 марта 2017 года

Состоит на учете в профсоюзной организации 42 чел. (работающих)
Присутствуют - членов профсоюза
Отсутствуют по уважительной причине - членов профсоюза
Приглашены – _____

Председатель собрания: Косинова В.В.

Секретарь собрания: Попова Г.В.

Повестка дня.

1. Охрана здоровья членов Профсоюза «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов»

Слушали:

По первому вопросу выступила председатель комиссии по охране труда профкома Михайлова Е.С., которая рассказала о международной акции по развитию идей безопасного и достойного труда под девизом: «**Стресс на рабочем месте: коллективный вызов**» (доклад прилагается, приложение №1 на 3 листах).

Слушали: Косинову В.В., которая рассказала о **способах выхода из стрессовых состояний**. (доклад прилагается, приложение №2 на 7 листах).

Постановили: изучить вопросы, связанные с охраной здоровья, в том числе в результате воздействия стрессовых ситуаций;

организовать проведение круглого стола, анкетирования с членами профсоюза по вопросам, связанным с улучшением профилактической работы по обеспечению здоровья работников образования.

Голосовали: единогласно

Председатель ПО _____ Косинова В.В.

Секретарь _____ Попова Г. В.

Приложение №1
к протоколу профсоюзного собрания

Доклад председателя комиссии по охране труда
профсоюзной организации МБОУ «Прелестненская СОШ»
Михайловой Елены Сергеевны
на профсоюзном собрании с повесткой дня:
«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в нынешнем веке. Все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих в организации труда и в трудовых отношениях из-за усиления напряженности современной трудовой жизни. Последствием таких рисков являются производственный стресс, чувство беспокойства и тревоги, депрессия и другие нарушения психического здоровья.

Согласно исследованиям проблемы на работе приводят к болезням чаще, чем любые другие стрессовые факторы, даже такие, как финансовые или семейные неурядицы. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций и несчастных случаев на производстве.

Педагогические работники в наибольшей степени подвержены профессиональному стрессу, который может принести ущерб здоровью не только самому учителю, но и нанести вред ученикам, а также поставить под угрозу качество и эффективность образовательного процесса.

Изучение особенностей профессиональной деятельности педагогов свидетельствует о том, что в качестве негативных факторов, кроме превышения рабочего времени (36 часов в неделю), имеют место такие, как высокое нервно-психическое напряжение, длительное вынужденное положение тела, интенсивная голосовая нагрузка, значительное напряжение органов зрения и другие факторы.

Особое внимание обращает на себя внимание симптомы, характеризующие «эмоциональное выгорание», такие как головная боль (70,4%), раздражительность (56,3%), нарушение сна (50,5%), депрессивное состояние (48,1%), повышенное давление (47,3%).

Наличие симптомов «эмоционального выгорания», негативные факторы профессиональной среды, конфликты на рабочем месте способствуют тому, что 72,3% педагогов отмечают сегодня ухудшение своего здоровья, 56,2% - ухудшение зрения, 49,8% - высокое артериальное давление, 74,8% - частые простудные и хронические заболевания. Это требует более серьезного отношения к сохранению здоровья учителей, преподавателей и поиску путей их оздоровления.

Особое профессиональное значение имеет патология голосового аппарата преподавателей. По данным различных источников профессиональными заболеваниями голосового аппарата страдают от 32,6 до 53,2% преподавателей.

Центральный Совет Профсоюза поддерживает инициативы Пермской и Ставропольской краевых, Северо-Осетинской и Марийской республиканских, Кемеровской, Архангельской, Мурманской, Самарской областных и других региональных организаций Профсоюза, направленные на изучение вопросов профилактики здоровья, в том числе связанных с нервно-эмоциональными, психическими нагрузками и стрессами, которые присутствуют в повседневной деятельности работников образования, а также с принятием профилактических мер.

Образовательная организация, как рабочее место учителя и для учеников, должна быть безопасной, здоровой и благоприятной для преподавания и обучения. Важно, чтобы работодатель (руководитель организации) проводил консультации, советовался с представителями трудового коллектива или профсоюзной организации по вопросам, касающимся безопасности и здоровья работников, привлекал их к активному участию.

Платформой для такого взаимодействия могли бы стать такие важные направления деятельности по охране труда и здоровья в образовательных организациях как:

- специальная оценка условий труда (СОУТ) на рабочих местах образовательных организаций. Именно здесь, при подготовке и проведении СОУТ, можно реально установить факторы риска путем идентификации потенциально вредных производственных факторов, включая фактор напряженности трудового процесса;

- обязательные медицинские осмотры работников образования, учитывая при этом, что основными заболеваниями работников образования являются функциональное перенапряжение отдельных органов, в том числе органов зрения; психосоматические заболевания, такие как синдром «эмоционального выгорания»; физические перегрузки и варикозная болезнь нижних конечностей.

- внимание к оценке собственного здоровья с позиций здоровьесбережения с учетом выполнения полного набора медицинских исследований, в том числе индивидуального биохимического, клинко-соматического и других статусов человека.

Такой подход позволит обеспечить профилактику заболеваний и снизить до минимума тяжесть болезненных проявлений работников.

Как сформировать культуру управления стрессом на рабочем месте, как минимизировать его воздействие, как создать благоприятные условия труда на рабочих местах – ответы на эти и другие вопросы должны быть сформулированы в рамках мероприятий, приуроченных к Всемирному дню охраны труда.

На международной конференции: «Синдром выгорания – вызов 21 веку: пути его коррекции в медицинской, психологической и педагогической практике» обсуждалась роль социальных партнёров (правительства, профсоюзов, работодателей) в предотвращении синдрома выгорания у работающего человека, а также в преодолении последствий этого явления.

Теоретический интерес к теме выгорания обусловлен практическим запросом, поскольку феномен выгорания возникает у человека в контексте работы. 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 долларов. Сюда входит: оплата больничных, стоимость госпитализаций и амбулаторное лечение, а также издержки из-за снижения производительности труда, затраты на профессиональное усовершенствование.

Отвечая на вызовы времени, социальные партнёры (правительство, профсоюзы, работодатели) должны препятствовать развитию синдрома выгорания. Ориентируясь на социальную ответственность и коллективную солидарность, работа социальных партнёров должна заключаться в применении комплексных спасательных мер по предотвращению выгорания работающего человека, на преодоление этого явления.

На первой панели экспертов внимание участников Конференции было сосредоточено на возможности соблюдения прав человека труда, роли социального партнёра в этом важном вопросе. Рассмотрены социальные перспективы такого явления, как синдром выгорания, обсуждена роль социальных партнёров, стоящих на защите человека труда.

Вторая панель экспертов была посвящена проблемам синдрома выгорания и практическим путям его предотвращения в сфере образования. Дискуссия проходила по двум ключевым векторам:

1. В связи с тем, что работа учителя (преподавателя) связана с постоянным общением, то педагогические работники более подвержены эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации;

2. Современные разработки синдрома выгорания, результаты практических исследований особенностей развития и коррекции выгорания, его предотвращение путём профессиональной реабилитации и/или переобучение людей, пострадавших от синдрома выгорания.

В ходе дискуссии были выработаны конкретные практические принципы по предотвращению синдрома выгорания и борьбе с ним людей, работающих в сфере образования.

Приложение №2
к протоколу профсоюзного собрания

Доклад председателя профсоюзной организации
МБОУ «Прелестненская СОШ»
Косиновой Валентины Викторовны
на профсоюзном собрании с повесткой дня:
«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».

Способы выхода из стрессовых состояний.

*Все слышали о людях,
у которых от беспокойств начинает болеть голова,
отсюда распространенные выражения типа
«Эта работа – сплошная головная боль!»*

Э. Берн

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Стресс похож на дерево: корни – это причина стресса, ствол – реакция (напряжения), крона (плоды) – симптомы стресса (болезни). Итак, стресс – это наши личные ощущения, восприятия, эмоции, интерпретации. Стресс порождается нами же, нашей реакцией на ситуации. Мне не позвонил любимый для меня стресс, а для вас? НЕТ? Это потому, что мы по разному относимся к жизненным ситуациям по –разному. Очень важно вовремя найти причину, которая нас травмирует, и ответить на вопрос «Почему травмирует?» Нашли, здорово! А теперь самое трудное – изменить своё поведение, отношение к объекту, вызывающему стресс.

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно

в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Постоянная изнурительная усталость вызвана не заболеваниями, не педагогической неорганизованностью и даже не шумными подростками. Чаще всего причина её именно в том, что педагог перетрутился, переволновался, перестарался, да и «недоотдыхал» и в выходные, «недорадовался», «недоухаживал» за собой, то есть находился в стрессе. Первые физические признаки стресса разнообразны. Порой они воспринимаются косвенно – нам кажется, что это недомогания, и мы не осознаем, что во всём виноват стресс. Любой стресс вызывает автоматическую реакцию всего организма, хотя мы в определенной степени в состоянии эту реакцию контролировать.

Ритм жизни современного педагога «рваный», несбалансированный. Утро (будильник, дети) – стресс; дождь – стресс; завуч (директор) пришёл на урок – стресс; покушать некогда – стресс; у детей на уроке работает мобильный телефон – стресс; хочется кричать, а вы сдержались – стресс.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин школьного стресса детей.

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Эти нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

Первый этап условно называется «Стоп!» и направлен на оценку учителем ситуации и осознание собственных эмоций. Этот этап необходим для того ребенка, а против его поступка. Ребенок должен четко осознавать: именно сейчас он поступил плохо (а не он плохой). Необходимо показать ребенку в каждом конкретном случае, что вы принимаете его таким, какой он есть, понимаете его, но в то же время не одобряете его действий, чтобы не навредить поспешными действиями и не осложнить отношения. Только в тех случаях,

когда ситуация представляет для жизни и здоровья ребенка угрозу, нужно действовать решительно. Но подобные ситуации встречаются не так уж часто, поэтому во всех остальных случаях рекомендуется, воспользовавшись паузой, спросить себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что сейчас хочу сделать?».

Второй этап начинается с вопроса «почему?», который педагог задает самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка. Чтобы правильно их определить, педагогу необходимо уметь понимать язык невербального общения (демонстративный, вызывающий взгляд; скучающий или сосредоточенный вид и т.п.).

Третий этап заключается в постановке педагогической цели и формулируется при помощи вопроса «что?»: «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?» (чувство страха у ребенка или осознанное чувство вины?).

Педагогическое воздействие должно быть направлено не против личности

Четвертый этап заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «как?»: «Каким образом достичь желаемого результата?» Продумывая способы и средства педагогического воздействия, учитель должен оставлять свободу выбора за ребенком. Мастерство педагога проявляется не в том, чтобы заставить ребенка поступить надлежащим образом, а в умении создать такие условия, чтобы тот мог сделать выбор. Исходя из этого, педагог предложит несколько вариантов ребенку, но самым привлекательным для него сделает именно оптимальный и тем самым поможет ему в правильном выборе. Педагог-мастер использует широкий арсенал педагогических средств, избегая угроз, насмешек, записей в дневнике, жалоб родителям.

Пятый этап – практическое действие педагога. Успех будет зависеть от того, насколько точно он сможет сформулировать педагогическую цель, насколько правильно он сможет выбрать оптимальные способы достижения поставленной цели и насколько умело воплотит их в реальном педагогическом процессе. Профессиональный педагог знает, что результаты педагогических воздействий, как правило, отдалены во времени, поэтому он действует как бы «на вырост», опираясь в ребенке на лучшее.

Шестой этап – заключительный в алгоритме решения педагогической ситуации. Он представляет собой анализ педагогического воздействия и позволяет оценить эффективность общения с детьми, сравнить поставленную цель с результатами и сформулировать новые перспективы.

Стресс и профессиональная деятельность педагога.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей.

К понятию «стресс» все уже привыкли, но забыли, что оно означает не просто состояние постоянного психоэмоционального напряжения, а довольно

серьезными изменениями в организме. Однако стресс может откликнуться и в неадекватных педагогических ситуациях, что неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога и его здоровье, приводит к стрессовым состояниям. Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, сформулировавший концепцию стресса полвека назад, не только зло, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание.

Стресс – это реакция человека на события, которые меняют его биохимию и могут нарушить работу всех органов. Стресс — это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы. *Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости, он способен привести человека к вершинам творчества.*

Условно все стрессы можно разделить на три группы. К первой относятся стресс физиологический (приём пищи, реакция на холод, жару и т.д). Вторая группа – это стрессы, отвечающие за развитие личности, характера. В третью группу входят стрессы, разрушающие психику человека и приводящие к депрессии. Главное – это не убежать от проблем, а решать их, поскольку бегство не всегда приводит к положительному исходу. Любопытные результаты получили английские психологи, исследуя зависимость стрессов от профессии. На самом вершине таблицы из 22 позиций находятся профессии шахтера (8,3 балла по 10-балльной шкале) и полицейского (7,7 балла). Замыкают ее работники музея (2,8 балла) и библиотекари (2,0 балла). Профессия учителя (6,2 балла) занимает высокую восьмую позицию. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Работа в постоянном стрессе, приводит к хроническому переутомлению, быстрому износу квалифицированных сотрудников, синдрому «выгорания», разладу семейных отношений, профзаболеваниям, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, и другим не менее «приятным последствиям».

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Учитель ежедневно затрачивает довольно много душевной, эмоциональной энергии, а в сочетании со стрессом у него больше «нет эмоций», его ничего не интересует ,

ему нечего дать людям и работать по специальности не может – *профессионально не пригоден.*

Стресс и приёмы совладающего поведения.

Психическое здоровье – это не отсутствие конфликтов, а умение контролировать многие реакции на стресс. Естественно, что это тяжело, но возможно. Таким образом, основной принцип борьбы со стрессами – постоянный самоконтроль.

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно их называют **естественными** и **искусственными** методами. К **естественным** методам относятся все “секреты”, помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации.

- *Физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.). Большинство отмечают, что важно немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.*
- *Вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванна, душ, баня, сауна).*
- *Увлечения (общение с детьми, прогулка с животными, машина, чтение и др.).*
- *Общение со спокойными, оптимистичными людьми.*

К **искусственным** методам самопомощи относятся целенаправленно созданные психотехнические упражнения для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать в моменты нарастания внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не “выплескивать” раздражение на других, избежать обычных отрицательных последствий: не наговорить обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

Профессиональная деятельность педагогов относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь детей. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе взаимодействия с детьми и родителями, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье педагога.

Дополнительные, специфические стресс – факторы, характеризующие именно педагогическую деятельность:

- * конфликтные ситуации педагога с учащимися;
- * подготовка к показательным мероприятиям;
- * неудачи в работе;
- * плохое поведение учащихся на уроке;
- * конфликтные ситуации педагога с родителями;
- * безответственное отношение учащихся к учёбе;
- * плохая подготовка домашнего задания;
- * нецензурная брань и лень учащихся;

* некомфортные условия труда;

* смена видов деятельности.

Развитие уверенности в себе, ситуации успеха позволяет предупреждать эмоциональное неблагополучие педагога и, способствует профессиональной деятельности. В педагогическом коллективе можно создать систему работы по сохранению здоровья педагогов. В работу включить дискуссии; круглые столы, обучение навыкам саморегуляции, позитивного восприятия окружающего мира; развитию уверенности в себе; снятия усталости и восстановление работоспособности.

Я хотела бы предложить несколько способов снятия эмоционального напряжения:

1. Дыхательные упражнения.
2. Счёт до 10 и обратно.
3. Активизация чувства юмора.
4. Медленно посмотреть по сторонам и описать, что вы видите. Это поможет отвлечься от стрессовой ситуации.
5. Выговоритесь.
6. Способ «пустой стул». Представьте, что на нём сидит человек, который вас обидел. Ему сейчас можно сказать всё, что хочется.

Также используйте следующие приёмы:

- Экономно расходуйте эмоциональную энергетику.
- Живите под девизом «В целом всё хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них.
- Не «пережёвывайте» в уме допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы.
- Возьмите за правило: дольше и чаще общайтесь с приятными людьми.
- Признавайте себя «любимым», право на свободное проявление и индивидуальность.
- Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней!

Упражнение на снятии напряжения.

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Правила психогигиены общения

1. Постоянно стремясь завоевать любовь ближнего, все же не заводите дружбы с «бешеной собакой».

2. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде деятельности есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

3. *Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.*

4. *С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу.*

5. *Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном.*

6. *Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. В любой самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить.*

7. *Если вам предстоит неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.*

8. *Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.*

В заключение хотелось бы, отметить следующее. Профилактика нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся. Самое главное мы в ответе за всё, что происходит с нами, за наши мысли, за наши взаимоотношения с людьми. Мы можем влиять на это. Не надо быть жертвой, это легче, чем искать новые способности жить счастливо. Надо только захотеть жить, как вы хотите и любить себя. Ещё одно очень ВРЕДНОЕ свойство есть у педагогов: «Чего люди скажут?» А вам не все равно? Это ваша усталость, ваш стресс. Помогите себе сам.

Мы – это самое ценное, что есть у нас в этой жизни.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей. Большая мудрость содержится в изречении: **«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».**

