

«Профилактика эмоционального выгорания»



Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г.

для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек»

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, врачей, политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Чтобы избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания, нужно:

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
3. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
4. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
6. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в кафе и т.п.).
7. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
8. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
9. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
10. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Профилактика эмоционального выгорания

- Регулярный активный отдых, общение с природой
- Раскрытие собственных творческих возможностей, работа на перспективу, поиск нового в старом.
- Умение видеть и ценить результат.
- Рациональное отношение к происходящему: замена чувства вины на чувство ответственности.
- Планирование своего дня, недели, месяца.
- Здоровый образ жизни.
- Хобби, танцы, увлечения
- Вкусная еда

Для профилактики эмоционального выгорания, использовать приемы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения:

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Клин клином вышибают. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

- **Упражнение «Сосулька»**
- **Упражнение «Радуга»**
- **Упражнение «Напряжение-расслабление»**
- **Упражнение «Муха»**

Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду, в школе:

- ✘ — резко встать и пройтись;
- ✘ — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- ✘ — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!



Начните с любви к себе!!!! Повышайте самооценку!!!



Вывод:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!**

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

- Находите возможность **хвалить себя** течение рабочего дня не менее **3-5 раз**.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Каждый вечер можно использовать ритуал расслабления.

- Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы...

Способы физиологической саморегуляции:

РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Не забывайте:
работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.