

## «Эмоционалды қажудың профилактикасы»



**«Burnout» («қажу», «жану») терминін 1974 жылы Г. Фрейденберг ұсынды.**

*«адам-адам» мамандықтары жүйесінде жұмыс істейтін мамандарда байқалатын моральдық құндылықтың әлсіреуін, көңілсіздікті және қатты шаршауды сипаттау үшін*

**Кәсіби қажу** — бұл созылмалы стресс аясында дамиды және жұмыс істейтін адамның эмоционалды-энергетикалық және жеке ресурстарының сарқылуына әкелетін синдром.

**Кәсіби қажу синдромы** — адамдармен жұмыс істейтіндердің ең қауіпті кәсіби ауруы: мұғалімдер, әлеуметтік қызметкерлер, психологтар, дәрігерлер, саясаткерлер - қарым-қатынассыз қызметі мүмкін емес барлық адамдар.

Кәсіби қажу теріс эмоциялардың ішкі дүниемізге жинақталуынан тиісті «босану» немесе «ажырау» болмағандықтың нәтижесінде пайда болады. Бұл адамның эмоционалды-энергетикалық және жеке ресурстарының сарқылуына әкеледі.

Эмоционалды қажу синдромынан алшақ болу үшін сізге қажет:

1. Өз сезімдеріңізді жасырмаңыз. Эмоцияларыңызды көрсетіңіз және оны өзіңізбен бірге достарыңыздың талқылауына мүмкіндік беріңіз.
2. Ұйықтауға, демалуға, ойлануға жеткілікті уақыт бөліңіз.
3. Не болғаны жайлы айтудан қашпаңыз. Тәжірибеңізді жеке өзіңіз немесе басқалармен бірге қайта қараудың әрбір мүмкіндігін пайдаланыңыз.
4. Өзіңізге біраз уақыт жалғыз болуға рұқсат етіңіз.
5. Өзіңізге мұқият болыңыз: бұл шаршаудың алғашқы белгілерін уақтылы байқауға көмектеседі.
6. Өзіңізге кішігірім сыйлық жасаңыз (гүл шоғы, театрға немесе спорттық жарысқа билет, кафеде кешкі ас және т.б.).
7. Өзіңізді жақсы көріңіз немесе кем дегенде өзіңізге ұнауға тырысыңыз.
8. Көптен бері жасағыңыз келген, бірақ уақытыңыз жетпей жүрген нәрсені жасаңыз.
9. Өзіңізге келетін істі таңдаңыз: сіздің бейімділіктеріңіз бен мүмкіндіктеріңізге сәйкес. Бұл сізге өзіңізді табуға, өз күшіңізге сенуге мүмкіндік береді.
10. Жұмыстан бақытты немесе құтқарылғандықты іздеуді тоқтатыңыз. Ол қашып құтылатын жер емес, жай ғана өздігінен жақсы қызмет.

## Эмоционалды қажудың профилактикасы

- Тұрақты белсенді демалыс, табиғатпен байланыс.
- Өзіңіздің шығармашылық мүмкіндіктеріңізді ашу, болашаққа қарай жұмыс істеу, ескіден жаңаны табу.
- Нәтижені көре білу және бағалау.
- Болып жатқан жағдайға ұтымды көзқарас: кінәні жауапкершілік сезімімен ауыстыру.
- Күнді, аптаны, айды жоспарлау.
- Салауатты өмір салты.
- Хобби, би, әуестену
- Дәмді тағам

**Эмоционалды қажудың профилактикасына**, күшті эмоционалды және физикалық күш түсуді тез жеңілдету үшін өзін-өзі реттеу әдістерін қолданыңыз:

Бұлшықеттің қысылуынан арыла білу қабілеті жүйке-психикалық күш түсуді жеңілдетеді. «Уды у қайтарады». Максималды босану үшін мүмкіндігінше қаттырақ күш түсіру керек.

- **«Мұз сүңгілер» жаттығуы**
- **«Кемпірқосақ» жаттығуы**
- **«Күш түсіру-босану» жаттығуы**
- **«Шыбын» жаттығуы**

## Ұсыныстар

1. Мүмкіндігінше жағымсыз эмоцияларды психосоматикаға ысырудың орнына, бірден тастауды үйреніңіз. Мұны балабақшадағы, мектептегі жұмыс жағдайында қалай жасауға болады:

✘ — кенеттен тұрып, жүріп өтіңіз;

✘ — тақтаға немесе қағаз бетіне бір нәрсені тез және кенеттен жазыңыз немесе бояңыз;

✘ — қағазды алып умаждаңыз, ұсақтаңыз және тастаңыз.

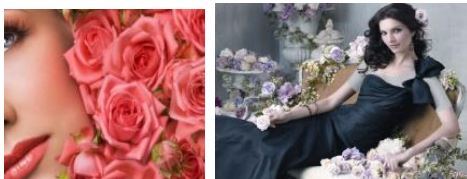
2. Егер сізде ұйқының бұзылып жүрсе, түнде прозаны емес, өлең оқуға тырысыңыз. Ғалымдардың зерттеулеріне сәйкес, өлеңдер мен прозалар энергетикаларымен ерекшеленеді, өлеңдер адам ағзасының ритіміне жақын және тыныштандыратын әсері бар.

3. Әр кеш сайын душқа түсіп, өткен күннің оқиғаларын айтып, оларды «жуып тастаңыз», себебі су ежелден қуатты энергия өткізгіш болып келеді.

4. Қалпыңызға келуді бүгіннен бастаңыз, кейінге қалдырмаңыз!



• **Өзіңізге деген махаббатан бастаңыз!!!!** Өзіңізді бағалауды арттырыңыз!!!



### Қорытынды:

- **ӘРІПТЕСТЕР, ӨЗІҢІЗДІ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗҒА ҚАМҚОРЛЫҚ ЖАСАҢЫЗ! ПСИХИКАЛЫҚ АУЫРЛЫҚТЫҢ ДЕҢГЕЙІН ШЕКТІК ДЕҢГЕЙГЕ ЖЕТКІЗБЕҢІЗ!**

### ӨЗІН-ӨЗІ СЕНДІРУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ЫНТАЛАНДЫРУ

• Жұмыста күні бойына **кем дегенде 3-5 рет өзіңізді мақтауға** мүмкіндік табыңыз.

• Тіпті кішігірім жетістіктер болған жағдайда, өзіңізді мадақтаған жөн, ішіңізден айтыңыз: «ЖАРАЙСЫҢ!», «АҚЫЛДЫСЫҢ», «МЫҚТЫ БОЛДЫ!», «ЖАҚСЫ ЖҰМЫС ЖАСАДЫМ!», «МЕН ӨЗІМДІ СОНДАЙ ЖАҚСЫ КӨРЕМІН!». Сыйлықтар мен сүйкімді бұйымдар сыйлаңыз.

**Әр кеш сайын босаңсу (релаксация) рәсімін қолдануға болады.**

- Өзіңізге ыңғайлы жағдайда отырыңыз. Ойша көзқарасыңызды ішкі жан дүниеңізге қарай бұрыңыз. Денеңіздің әр бөлшегі қалай босаңсығанын сезініңіз. Тынысыңыз бір мөлшерлі болуда. Сіз тыныштық пен жайлылықтың жағымды сезіміне толудасыз. Енді сіз үшін ең жағымды жыл мезгілін елестетіп көріңіз. Сіздің қиялыңыз мүмкін жаздың жылы күнін, алде алтын күзді, тыныш жауған қарды немесе алғашқы көктемгі гүлдерді көз алдыңызға суреттейді ...

**Физиологиялық өзін-өзі реттеу әдістері:**

**РЕЛАКСАЦИЯ (босаңсу)** — бұл физикалық немесе психикалық күш түсуден ішінара немесе толығымен арылуға көмектесетін әдіс.



**Ұмытпаңыз: жұмыс - бұл өмірдің бір бөлігі, оны қуанышпен, әрі өзіңмен үйлесімділікте өткізу қажет.**