

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром

психического выгорания или синдром профессионального выгорания (СПВ).

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.



Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания

1. Мыслите позитивно. Каждая жизненная ситуация подарена нам не случайно, несет свой жизненный урок, замечайте даже в самых трудных моментах -плюсы и возможности для вашего дальнейшего пути. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».
2. Будьте внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.
3. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении
4. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
5. Любите себя, хвалите себя, делайте маленькие радости, комплименты.
6. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

7. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
8. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
9. Найдите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Каждый имеет право не только на работу, но и для личной жизни, своих увлечений и предпочтений.
10. "Свободное время педагога - это корень, питающий ветви педагогического творчества" (В.А.Сухомлинский).
11. Формула выживаемости профессора В.М.Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).
12. Научитесь жить с юмором. «Юмор — соль жизни, — говорил К.Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!
13. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Берегите себя, снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».
14. Страйтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: «Жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами».
15. Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. п.
16. Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь.
17. Позволяйте себе проявлять эмоции, иногда полезно просто выговориться. Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; · мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать

свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).