

## Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

### Рекомендации психолога



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов. Профессиональное выгорание характеризуется рядом признаков (симптомов): поведенческие (часто смотрит на часы, опаздывает, увеличивает употребление меняющих настроение психоактивных веществ (кофе, курение и т.п), аффективные (плохое настроение, утрата чувства юмора, самообвинение и т.д.), когнитивные (упорные мысли о том, чтобы оставить работу, неспособность концентрировать внимание, неуверенность в процессе выполнения работы), физические (нарушение сна, головные боли, нарушение здоровья), нарушения в общении

#### Методы профилактики профессионального выгорания:

- релаксация
- правильное планирование дня
- здоровый образ жизни
- регулярный самоанализ причин стрессовых ситуаций
- наличие любимого дела, хобби
- хорошие взаимоотношения с окружающими
- умение находить позитив в повседневных заботах
- посещение специальных психологических тренингов, направленных на профилактику выгорания
- самосохранение своей профессиональной целостности, реализация намеченного сценария своей профессиональной жизни
- наличие активной позиции в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств), т.е. реализация себя как активной личности в активной профессиональной среде

- готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок
- укрепление в своей личности тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах)
- создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах
- поддержание позитивной «Я-концепции», себя как профессионала, акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств
- развитие внутренней личностной ответственности за свое психическое и физическое здоровье
- развитие способность жить в ладу с самим собой, внутреннюю гармонию, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;
- умение понять себя как индивидуальность, самобытность, действие не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней
- установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»)

#### Стратегии восстановления при выгорании:

1. Замедление. Если наступила конечная стадия эмоционального выгорания, постарайтесь другими глазами взглянуть на все, что привело вас в такое состояние. Подумайте и позаботьтесь о своем здоровье. Вы должны пересмотреть ваше отношение к вашей работе и личной жизни, заставьте себя рассмотреть возможность отдохнуть от работы и подлечиться.
2. Получите поддержку. Когда вы выгорели, естественным стремлением является самоизоляция с целью защиты оставшейся в вас энергии. В эти трудные времена ваши друзья и семья являются для вас более важными, чем когда-либо. Обратитесь к ним за поддержкой. Просто поделитесь с ними своими чувствами, это может несколько облегчить ваше состояние.
3. Пересмотрите свои цели и приоритеты. Найдите время, чтобы рассмотреть то, что делает вас счастливым и, что важно для вас. Если вы обнаружите, что вы пренебрегаете значимой деятельностью или людьми в вашей жизни, соответственно измените свое отношение.

#### Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться. Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал.

Например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут. Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.

- Примите здоровую пищу, проделайте физические упражнения. Когда вы правильно питаетесь, занимаетесь регулярной физической активностью и много отдыхаете, у вас будет более высокая энергия и устойчивость к жизненным неприятностям и требованиям.
- Не надо никому подыгрывать. Если вы не согласны с чем-то, то твердо отвечайте «нет», согласны – «да». Поверьте это не сложно. Не перенапрягайте себя.
- Делайте для себя ежедневный технологический перерыв. Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.
- Поддержите свое творческое начало. Оно является тем мощным противоядием, которое поможет вам в борьбе с выгоранием. Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.
- Активно решайте ваши проблемы. Вы почувствуете себя менее беспомощными, если вы заявите о себе и выразите свои потребности. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими. Необходимо помнить, что работа - всего лишь часть жизни. Знание того, что СЭВ фактически является не только и не столько вашей проблемой, сколько проблемой профессии, должно помочь адекватно отнестись к появлению его симптомов и своевременно попытаться внести коррективы в свою жизнь.

*Подготовил педагог-психолог Барташ Е.С.*