***Профилактика синдрома эмоционального выгорания.***

***Рекомендации психолога педагогам.***

 

Если вы чувствуете постоянный стресс, разочарование, беспомощность и полностью вышли из строя, то можно предположить, что находитесь в состоянии эмоционального выгорания. Проблемы кажутся вам непреодолимыми, все выглядит мрачным и вам очень сложно найти силы, для выхода из этого состояния. Отрешенность, возникшая от выгорания может поставить под угрозу ваши отношения с окружающими, вашу работу и наконец, здоровье. Но выгорание может быть исцелено. Вы можете восстановить свой баланс сил, переоценивая приоритеты и уделяя время для себя и ища поддержку.

**Что такое синдром эмоционального выгорания?**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы начинаете терять интерес ко всему. Синдром эмоционального выгорания снижает вашу производительность и энергию, в результате чего вы чувствуете свою беспомощность, безнадежность и обиду. В конце концов, вы можете почувствовать, что вы больше ничего не можете делать, ни на что не хватает сил.

У большинства из нас бывают дни, когда мы перегружены работой или недооценены; когда делаем дюжину дел и никто этого не замечает, не говоря уже о вознаграждении; мы вытаскиваем себя из постели, прикладывая огромные усилия. Если вы все чаще чувствуете себя подобным образом, у вас наступает выгорание.

***Вы уверенно двигаетесь к выгоранию, если:***

• каждый день приносит негатив в вашу жизнь;

• забота о вашей работе, личной или семейной жизни вам кажется пустой тратой времени;

• основную часть дня вы тратите на задачи, которые находите отупляющими, унылыми и подавляющими;

• вы чувствуете, что вас уже ничего радует;

• вы исчерпали себя.

Негативные последствия выгорания начинают захватывать все новые области вашей жизни, в том числе семейную и социальную. Синдром эмоционального выгорания может также привести к долгосрочным изменениям в вашем организме, которые сделают вас более уязвимым для различных болезней. Из-за возможных многочисленных негативных последствий выгорания важно сразу начать борьбу с ним, не дожидаясь, когда оно наступит.

**Причины эмоционального выгорания**

Существует много причин выгорания. Во многих случаях, выгорание связано с работой. Любой, кто постоянно перегружен работой или чувствует себя недооцененным, находится в опасности для выгорания.

Но выгорание не вызвано исключительно напряженной работой или слишком большими обязанностями. Другими факторами, способствующими выгоранию, могут быть, в том числе определенные черты вашего характера и ваш образ жизни, то, как вы проводите время при вынужденном бездействии, какими глазами вы смотрите на мир. Все это может так же играть большую роль в возникновении выгорания, как на работе, так и при выполнении домашних обязанностей.

**Возможные причины выгорания, связанные с работой:**

• слабый контроль над выполняемой работой или его отсутствие;

• отсутствие признания и вознаграждения за хорошую работу;

• нечеткая, размытая или чрезмерно ответственная работа;

• выполнение монотонной и примитивной работы;

• хаотичная работа или высокое давление со стороны окружающей среды.

Образ жизни, как причина эмоционального выгорания:

• слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;

• чрезмерно большие обязанности без достаточной помощи со стороны других; • недосыпание;

• отсутствие поддержки родных и близких.

**Предупреждающие признаки и симптомы выгорания**

Выгорание происходит постепенно в течение длительного периода времени. Оно не наступает неожиданно, в одночасье. Если вы вовремя не будете обращать внимание на предупреждающие признаки выгорания, то оно непременно наступит. Эти признаки вначале незаметны, но они со временем все более ухудшаются. Помните о том, что ранние признаки выгорания – своего рода предупредительные знаки или красные флажки, подсказывающие вам, что что-то у вас не в порядке и необходимо принятие решения для предотвращения срыва. Если вы проигнорируете их, то в конечном итоге у вас наступит синдром эмоционального выгорания.

***Физические признаки и симптомы выгорания:***

• чувство усталости, истощения, головокружение, изменение веса;

• снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;

• проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы;

• частые головные боли, головокружение, боли в спине и мышцах.

***Эмоциональные признаки и симптомы выгорания:***

• чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость;

• чувство беспомощности и безнадежности, эмоциональное истощение, потеря идеалов и надежд, истерика;

• все чаще делается циничный и негативный прогноз, остальные люди становятся безликими и безразличными (дегуманизация);

• отрешенность, чувство одиночества, депрессия и чувство вины;

• снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;

• потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

***Поведенческие признаки и симптомы выгорания:***

• уход от ответственности, импульсивное эмоциональное поведение;

• социальная самоизоляция;

• перенос своих неурядиц на других;

• выполнение отдельных работ требует больше времени, чем раньше;

**Как эмоции могут уменьшить стресс?**

Предотвращение выгорания Если признаете предупреждающие признаки надвигающегося выгорания в себе, вы быстрее сможете выбраться из этого состояния. Помните, что ваше состояние еще больше ухудшится, если вы упустите их из поля своего зрения и оставите все как было. Но если вы предпримете шаги, приводящие вашу жизнь в равновесие, вы сможете предотвратить превращение выгорания в полномасштабный срыв.

**Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания**

• 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.

• Используйте методы профилактики стресса. Если вы еще на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

Помните, что вы живой человек, который должен получать положительные эмоции:

Улыбайтесь солнышку, звездам, друг другу в семье, семейный ужин, совмещенный с игрой, воспоминаниями, планами на будущее, любимое или новое хобби.

**Терпения, здоровья Вам и Вашей семье!**