



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИЮ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Все чаще специалисты говорят о таком явлении как, эмоциональное и профессиональное выгорание.

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов.

### ***Физиологические симптомы:***

- ✓ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ✓ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ✓ частые беспричинные головные боли;
- ✓ постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ✓ полная или частичная бессонница;
- ✓ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ✓ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания и др.

### ***Социально-психологические симптомы:***

- ✓ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- ✓ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ✓ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- ✓ частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- ✓ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ✓ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь».

### ***Поведенческие симптомы:***

- ✓ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- ✓ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ✓ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ✓ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- ✓ дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности и др.

## **Рекомендации по профилактике и устранению синдрома эмоционального выгорания**

1. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. **Общение.** Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. **Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

**5. Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

**6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.**

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

**7. Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

---