

# **Как ИЗБЕЖАТЬ встречи с синдромом профессионального ВЫГОРАНИЯ**



1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью, живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: «Так ли уж ему это нужно? А может он справится сам?».

## **Качества, помогающие избежать профессионального выгорания**

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная и целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- способность свободно выражать свои чувства и эмоции;
- способность выполнять свои желания, т.к. многие специалисты живут в мире, где царит «надо»;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

***Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.***

## **Как ИЗБЕЖАТЬ встречи с синдромом профессионального ВЫГОРАНИЯ**



9. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

10. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

11. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

12. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

13. Перестаньте жить за других их жизнью, живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

14. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

15. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

16. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: «Так ли уж ему это нужно? А может он справится сам?».

### **Качества, помогающие избежать профессионального выгорания**

Во-первых:

– хорошее здоровье и сознательная и целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

– высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

– способность свободно выражать свои чувства и эмоции;

– способность выполнять свои желания, т.к. многие специалисты живут в мире, где царит «надо»;

– опыт успешного преодоления профессионального стресса;

– стремление опираться на собственные силы;

– способность конструктивно меняться в напряженных условиях.

В-третьих:

– способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

***Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.***

## Приемы антистрессовой защиты:

### 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

### 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### 3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

### 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте; • танцуйте; • пойте; • лепите;
- шейте; • конструируйте и т. п.

### 5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. 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;

- попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

### 6. Рефрейминг (Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

### 7. Визуализация ресурсного состояния:

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

### 8. Кинезиологический комплекс:

- Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

***К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:***

- ✓ Сон (7-9 часов).
- ✓ Транс (медитация).
- ✓ Дыхательные упражнения.
- ✓ Энергетическая гимнастика.
- ✓ Молитва
- ✓ Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!).
- ✓ Визуализация цвета.
- ✓ Неспешная прогулка.
- ✓ Плавание.
- ✓ Питье воды.
- ✓ Прослушивание классической музыки.
- ✓ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел).
- ✓ Массаж
- ✓ Акупрессура

# Приемы антистрессовой защиты:

## 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.

## 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

## 3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

## 4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте; • танцуйте; • пойте; • лепите; • шейте; • конструируйте и т. п.

## 5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. 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..").

## 6. Рефрейминг (Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

## 7. Визуализация ресурсного состояния:

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

## 8. Кинезиологический комплекс:

- Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно

было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

***К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:***

- ✓ Сон (7-9 часов).
- ✓ Транс (медитация).
- ✓ Дыхательные упражнения.
- ✓ Энергетическая гимнастика.
- ✓ Молитва
- ✓ Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!).
- ✓ Визуализация цвета.
- ✓ Неспешная прогулка.
- ✓ Плавание.
- ✓ Питье воды.
- ✓ Прослушивание классической музыки.
- ✓ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел).
- ✓ Массаж
- ✓ Акупрессура