

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- оstarайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т.п.»

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не *К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:*

- 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 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
- Если не предпринимать мер, они будут посещать

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

6. Рефрейминг (Слово 'рефрейминг' происходит от английского слова 'фрейм' (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило минимум три раза проводить рефрейминг:

- всякий раз, когда происходит что-то негативное, 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 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.

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ



Лида, 2022г.

- Сон (7-9 часов)
- Транс (медитация)
- Дыхательные упражнения
- Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)
- Молитва
- Нахождение в храме
- Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!)
- Визуализация цвета
- Неспешная прогулка
- Плавание
- Питье воды
- Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- Массаж
- Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!
- И конечно, прощение – от него возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренно простить, Вам это хорошо известно)
- И благодарность.

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.

- 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.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома выгорания, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе.

Сначала идет трудная работа, цель которой - «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, - он вышел из-под действия синдрома эмоционального сгорания и готов успешно жить и работать.

Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

**Берегите себя! Будьте здоровы!
С уважением к вам, Вероника Михайловна.**