

Рекомендуемая литература:

1. **П. Сидоров** «Синдром эмоционального выгорания». Медицинская газета №43 2005 г.
2. **А. Семенович.** Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2000.
3. **В. Бойко** «Диагностика эмоционального выгорания личности»
4. **С. Филина** «Самодиагностика симптомов эмоционального выгорания»

Если у Вас возникли сложные вопросы или вы чувствуете, что нужна помощь - наши специалисты готовы прийти на помощь.

«Группы поддержки», индивидуальные консультации психолога, дистанционное консультирование на сайте centerverba.ru ..

**Кризисный центр «Верба»
адрес Семафорная 243а,
телефон 231-48-47 с 10-00 до 19-00.**



Краевая региональная общественная организация Кризисный центр «Верба»



финансирование проекта и публикаций осуществлено за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации краевой грантовой программы «Социальное партнерство во имя развития»



**ПАМЯТКА
«АНТИСТРЕСС»
или помощи себе сам**

Что заставляет умного, взрослого человека совершать поступки, которым он не может в дальнейшем найти объяснение? Почему профессионал, отлично знающий свое дело постепенно становится неадекватным и не контролирующим свои эмоции?

В последнее время в СМИ все чаще звучат истории про воспитателя, который заклеил ребенку рот скотчем, чтобы не кричал громко, или учителя, который оскорбляет первоклассника на глазах у всего класса. Попадая в больницу, мы зачастую сталкиваемся с грубостью, черствостью медицинского персонала. Практически в 100 % таких случаев, мы скорее всего имеем дело **с эмоциональным выгоранием.**

Что такое Синдром эмоционального выгорания?

Синдром эмоционального выгорания (сокращенно СЭВ)

- это процесс постепенной «утраты энергии», что выражается в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. У человека развиваются психосоматическая усталость, эмоциональное истощение, появляются немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, возникают вегетативные расстройства, снижается самооценка, утрачивается осознание смысла собственной профессиональной деятельности. СЭВ часто встречается у педагогов, психологов, социальных работников, врачей, спасателей, работников правоохранительных органов.

Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) долго преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние психофизического равновесия, что приводит к СЭВ.

Психологами и врачами уже доказано, что большинство подобных ситуаций можно предотвратить, если уделить вовремя **помочь людям, работающим в самой тяжелой сфере «человек-человек» обрести силы и психологическое равновесие.**

Появлению СЭВ способствуют:

высокая рабочая нагрузка;
отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства; недостаточное вознаграждение за работу;

высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;

невозможность влиять на принятие решений;

двусмысленные, неоднозначные требования к работе;

постоянный риск штрафных санкций;

однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;

отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы, а также необходимость постоянно придерживаться жесткого распорядка дня.

Состояние эмоционального выгорания приводит к существенному снижению работоспособности и эффективности сотрудников. В связи с этим, грамотные руководители принимают меры профилактики, направленные на снижение стрессовых ситуаций: уменьшение рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

При появлении и развитии признаков СЭВ необходимо обратить внимание на улучшение условий труда, характер складывающихся взаимоотношений в коллективе, личностные реакции и заболеваемость.

Для профилактики и лечения СЭВ можно использовать:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей, что повышает мотивацию и самоорганизацию;

- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы, занятие любимым делом, особенно каким-либо видом творчества);

- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, рассказывает о своих переживаниях, связанных с эмоциональным выгоранием);

- методы арт-терапии (придумать и нарисовать образы, связанные с эмоциональным переживанием, слепить, станцевать или выразить иным способом эти образы);

- профессиональное развитие и самосовершенствование (участие интересных проектов, курсах повышения квалификации, конференциях, тренингах личностного роста и пр.);

- овладение навыками саморегуляции (релаксация, аутотренинг и др.).

Вот некоторые приёмы саморегуляции, доступные всем.

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Здесь приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов, постоянный массаж благоприятен для организма, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 — зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 — массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 — массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 — массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Дыхательные упражнения.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 секунды с постепенным увеличением до 7 секунд.

В процессе выполнения нужно про себя отсчитывать указанные временные интервалы. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

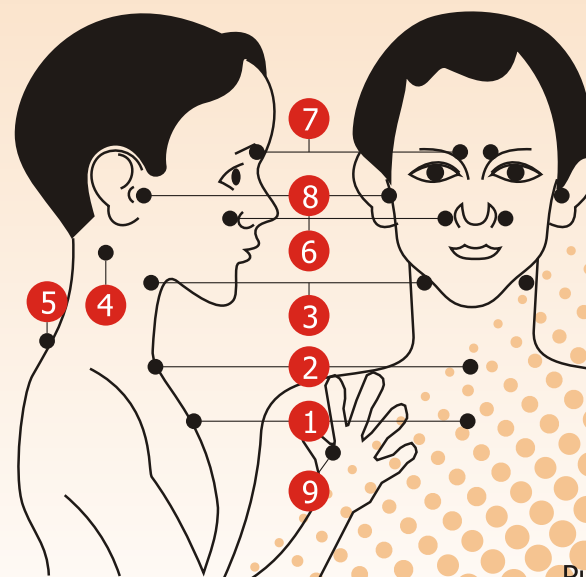


Рис. 1

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох:

приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождав-шись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать прият-ный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внима-тельно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

Релаксация.

Ложимся на пол, закрываем глаза, принимаем удобную позу, делаем 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

«Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и заго-раете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий вете-рок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытай-тесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте предста-вить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

«Ковер-самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивается, убаюкивая; ветерок нежно обдувает уста-лые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижать-ся и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, дела-ем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и

аккуратно встаем».

Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, **чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» и подгото-виться, мобилизоваться для дальнейшей работы**, рекомен-дуется, лежа на спине, выполнить последовательно пять упражне-ний, каждое из которых занимает около 30 секунд:

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;
- потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как **«корзи-ночка» («качалка»)**, или перекатываясь, как **«бревнышко»**. Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Помните: главное для избавления от Синдрома эмоционального выгорания и для его предупреждения — наладить и поддерживать контакт с собственным организмом, «подружиться» с ним, что позволит жить полноценной творческой жизнью и при этом грамот-но дозировать нагрузки, индивидуально подходить к определению собственных целей и задач на разные периоды, лучше понимать свои потребности как физического, так и психологического уров-ней (а также, кстати, и потребности других), и как следствие — помо-жет предотвратить перегрузки, а если их не удаётся избежать — позволит быстро и качественно избавиться от их негативных после-дствий.

Несколько коротких полезных советов:

Проявляйте свои эмоции, обсуждайте их и сложные ситуации с друзьями в безопасной обстановке

Обратитесь за помощью, если чувствуете в себе признаки СЭВ-они не пройдут сами по себе, а если ничего не делать, то они будут посещать Вас все чаще

Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений, хобби, ухода за собой и других удовольствий.