

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

состояние, когда человек длительное время испытывает физическое, эмоциональное и умственное истощение из-за долгих стрессовых ситуаций. Длительный стресс травмирует психику человека. Чтобы спастись, психика запускает механизм «торможения» и отключает эмоции - то есть в попытке сохраниться блокирует сильные негативные переживания — частично или полностью. При этом наши эмоции не существуют в одиночку — это всегда комплекс. Поэтому отрицательные переживания, уходя, забирают с собой и позитивные эмоции.

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям....).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (и на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.

## КАКИЕ ЛИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИВОДЯТ К ТОМУ, ЧТО Я ВЫГОРАЮ?

**Трудоголизм**, в таком случае, очень важно придерживаться четкого распорядка дня. Попробуйте чередовать работу и отдых, не забывать про обеденные перерывы, то есть отдыхать не когда устал, а потому что сейчас время отдыха. Выстроенная система помогает поддерживать баланс. Здорово будет добавить небольшие прогулки в обед, отказываться от соцсетей и гаджетов на несколько минут, чтобы переключиться и позволить себе немного выдохнуть.

**Перфекционизм**, если чувствуете, что иногда перфекционизм не дает покоя, то можно попробовать составлять план по достижению целей, прописывать самые важные шаги, а также подумать про идеальный результат и тот результат, который тоже мог бы устроить.

**Гиперконтроль и тревожность**, повышенная потребность держать все в своем внимании, желание контролировать и участвовать в делах коллег и близких.

## СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ:

### 1.ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ЗДОРОВЬЕ.

Здоровое питание, правильный режим сна и прогулки на свежем воздухе помогут улучшить физическое и психологическое благополучие.

### 2.ОТНЕСТИСЬ КО ВСЕМУ С ПОЗИТИВОМ.

Смех — отличный способ эмоциональной разгрузки.

### 3.ПЕРЕСМОТРЕТЬ ГРАФИК И РАЗУМНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ.

Важно не смешивать личное с профессиональным. Нужно уметь отвлекаться от работы на другие занятия, которые приносят удовольствие.

### 4.СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ТОМ, ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО, А НЕ НА НЕУДАЧАХ.

Стоит определить качества, в которых вы сильны, и работать над их совершенствованием.

### 5.НАУЧИТЬСЯ СОЗДАВАТЬ ГРАНИЦЫ МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ.

Приучите себя оставлять работу на работе, ведь дом — это место, где нужно отдыхать и наслаждаться временем, проведенным с близкими людьми.

**Помните: работа - всего лишь  
часть жизни!**

## **ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ**

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге  
Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное.

Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»**

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КОШЕЧКИ»**

Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

## **ПРИТЧА ОБ ОСЛИКЕ И КОЛОДЦЕ**

*Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На крики прибежал его хозяин и развел руками – ведь вытащить животное из колодца было невозможно.*

*Тогда человек рассудил так: “Питомец мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец совсем высох, и я уже давно собирался его засыпать, чтобы вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю”.*

*Недолго думая, он пригласил соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал истошно орать, но люди не обращали на него внимания и молча продолжали свое дело.*

*Однако очень скоро животное замолчало. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца !В жизни каждого из нас бывают неприятности и проблемы, и они, конечно же, ещё будут встречаться на нашем пути. Но относиться к ним надо мудро и спокойно. Всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и, благодаря ему, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно выберетесь из самого глубокого колодца.*

**ГКОУ КК специальная  
(коррекционная) школа-интернат  
пгт Ильского**

Педагогический совет  
Декабрь, 2024 год.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**



**Люди забирают у нас энергию  
И люди дают нам энергию.**

Педагог-психолог:  
Бондарева А.А.

2024 год.