СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СГОРАНИЯ. КАК БЫТЬ?

Рекомендации для педагогов и для всех тех, кто хочет быть счастливым и успешным.

***Сгорание** – это синдром эмоционального истощения и снижения уровня личных достижений. Чаще всего он возникает у людей, чья работа непосредственно связана с общением.*

Основные признаки:

- Пропадает желание проявлять себя в работе, добиваться успехов и признания среди коллег.
- Наступает эмоциональное истощение или чувство усталости – появляется ощущение, что Вы не можете ничего дать другим людям либо принести пользу.
- Возникает негативное отношение к другим людям - недовольство окружающими, раздражительность, конфликтность.
- Теряется чувство юмора или, вместо обычного, появляется «чёрный юмор»
- Возникает ощущение, что все Ваши действия совершаются по принуждению, а не по собственному желанию.
- Появляются нарушение сна, головные боли, боли в спине и области груди; возможно увеличение веса, тяга к еде (сигаретам, покупкам, алкоголю и т.п.).

Как помочь себе в сложившейся ситуации?

- **Самое трудное – осознать наличие у себя данной проблемы**.
- Обычно, первыми замечают изменения Ваши коллеги. Вы же, в свою очередь, склонны приписывать изменения кому и чему угодно, только не себе: ухудшились условия на работе, люди стали к вам более агрессивны и др.

- **Необходимо взять ответственность за решение проблемы на себя.** На данном этапе полезна помощь друзей и коллег по работе, когда «проговаривание» болезненных чувств и переживаний способствует снятию напряжения. Выделите негативные моменты, которые приводят к появлению симптомов «сгорания». Чаще всего в основе лежат **личностные и семейные проблемы,** напряжённость и нерешенность которых в течение длительного времени приводят к появлению и проблем в работе.

Итак, ***Определите «Как вы докатились до жизни такой».***

<u>Синдром эмоционального сгорания – лишь реакция на определенный образ жизни, стиль поведения.</u>

- Значит, необходимо проанализировать, какие причины его вызвали.
- Как правило, благоприятное условие для развития синдрома – напряженная трудовая деятельность в сочетании с невозможностью полноценного отдыха.
- Вы брали работу на дом, работали за себя и другого? Не высыпались, не помните, когда просто гуляли, ходили в гости? И вы удивляетесь, что вам сейчас так плохо? Организм сигнализирует: «Остановись, передохни!».
- Возьмите кратковременный отпуск, или хотя бы дайте себе обещание, что в эти выходные даже думать о работе не будете.

<u>А может, вы считаете, что самое главное в вашей жизни это ваша работа?</u>

- Это – сфера вашей самореализации. Прекрасно, вы нашли себя. Но оглянитесь вокруг – как много в жизни интересного кроме этого. Не упускаете ли вы возможность посмотреть этот мир, пообщаться с близкими, найти себе хобби?

Попробуйте гармонично сочетать в своей жизни различные сферы.

Это – основа наших эмоций и чувств, яркие впечатления способны оказать сильное благотворное влияние на протекающие в организме процессы.

Используется прием «переключения на другие виды деятельности», прием «разнообразия впечатлений».

Не забывайте о профессиональном правиле «поддержании границ своего Я»

Рабочие проблемы и проблемы других людей – это не Ваши проблемы!

Но это не значит, что нужно становиться чёрствыми и бессердечными в общении. Просто, уходя домой, оставьте на работе все проблемы прошедшего рабочего дня, как будто это рабочая одежда или туфли.

Никогда не бойтесь что-то менять в жизни, если осознаете такую необходимость.

Попытайтесь хотя бы что-то изменить в рабочем процессе, более творчески подойти к выполнению своих трудовых обязанностей. Помните, вы сами строите свою жизнь.

Может, ваша работа рутинна, однообразна, вы откровенно скучаете и считаете каждую минутку до конца рабочего дня?

Используйте приём «профилактика радостью»

В каждом негативном событии пытайтесь найти что-то хорошее, какие то позитивные моменты, и, отталкиваясь от этого, делайте то, что вам нужно сделать.

Вы оказались в ситуации конфликта с коллегой или родителем? Какие плюсы? А то, что вы озвучили свое мнение, показали, что не готовы со всем соглашаться? Может, в следующий раз это примут к сведению, и не будут навязывать неугодные для вас условия, будут чаще прислушиваться к вашему мнению?

Может быть, вам поможет музыка? *Подобранная соответствующим образом, она способна существенно изменить настроение. А если вы еще станцуете, то сама двигательная активность повысит тонус.*

Возьмите хорошую книгу и погрузитесь в события, которые происходят с героями. ***Ищите книги позитивного настроя.*** *В таком случае герои и события «поведут» вас за собой, отвлекут от грустных мыслей, поднимут настроение.*

Природа – хорошее средство умиротворения, нормализации всех процессов в организме. *Свежий воздух – хорошая подпитка мозга кислородом. Погуляйте по парку, лесу. Сходите за грибами, ягодами, искупайтесь в водоеме, позагорайте, погрейтесь под ярким летним солнышком.*

И очень важно окружить себя людьми позитивно мыслящими

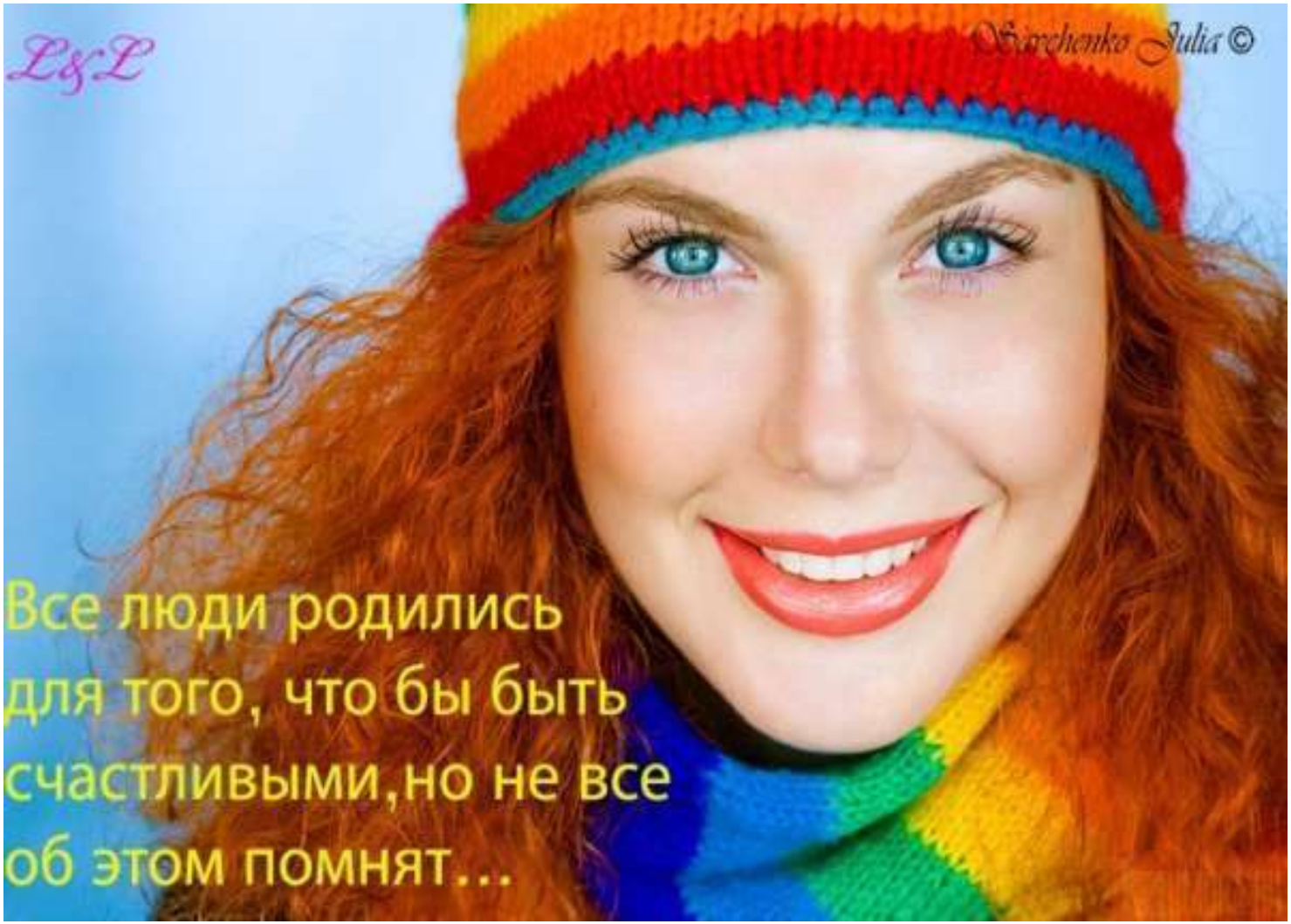
Людей с различными интересами, доброжелательно настроенных к окружающим.

Людьми, которые не склонны жаловаться на жизнь.

Бодрый, позитивный настрой будет передаваться и вам.

Не жалуйтесь, а лучше действуйте. Сходите куда-нибудь вместе – в сауну, кино, поиграйте в бильярд, и т.д.

- *Все же – любите себя, цените, заботьтесь о своем здоровье.*
- *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*
- *Разнообразьте свой досуг, не забывайте об отдыхе, об общении с друзьями, путешествиях, прогулках на природе.*
- *И пейте витамины, уважаемые.*


L&L
Sorochenko Julia ©
Все люди родились
для того, что бы быть
счастливыми,но не все
об этом помнят…

Благодарю за внимание!