***Профилактика синдрома эмоционального выгорания.***

Если вы чувствуете постоянный **стресс, разочарование, беспомощность** и полностью вышли из строя, то можно предположить, что находитесь в состоянии **эмоционального выгорания.** Проблемы кажутся вам непреодолимыми, все выглядит мрачным и вам очень сложно найти силы, для выхода из этого состояния. Отрешенность, возникшая от выгорания может поставить под угрозу ваши отношения с окружающими, вашу работу и наконец, здоровье. Но выгорание может быть исцелено. Вы можете восстановить свой баланс сил, переоценивая приоритеты и уделяя время для себя и ища поддержку.



**Что такое синдром эмоционального выгорания?**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы начинаете терять интерес ко всему. Чаще всего выгоранию подвержены люди, работающие в системе «человек-человек»: воспитатели детских дошкольных учреждений, учителя, преподаватели, врачи, социальные работники и т.п.

Синдром эмоционального выгорания снижает вашу производительность и энергию, в результате чего вы чувствуете свою беспомощность, безнадежность и обиду. В конце концов, вы можете почувствовать, что вы больше ничего не можете делать, ни на что не хватает сил.

У большинства из нас бывают дни, когда мы перегружены работой или недооценены; когда делаем дюжину дел и никто этого не замечает, не говоря уже о вознаграждении; мы вытаскиваем себя из постели, прикладывая огромные усилия, чтобы пойти на работу. Если вы все чаще чувствуете себя подобным образом, у вас наступает выгорание.

**Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания.**

• Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал. Например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут. Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.

• Примите здоровую пищу, проделайте физические упражнения. Когда вы правильно питаетесь, занимаетесь регулярной физической активностью и много отдыхаете, у вас будет более высокая энергия и устойчивость к жизненным неприятностям и требованиям.

• Не надо никому подыгрывать. Если вы не согласны с чем-то, то твердо отвечайте «нет», согласны – «да». Поверьте это не сложно. Не перенапрягайте себя.

• Делайте для себя ежедневный технологический перерыв. Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.

• Поддержите свое творческое начало. Оно является тем мощным противоядием, которое поможет вам в борьбе с выгоранием. Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.

• Используйте методы профилактики стресса. Если вы еще на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

**Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы**

**в работе с людьми.**

• Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

• Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

• Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.

• Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

• Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

• Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

• Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

• Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

• Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

• Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

***Уделять внимание чувствам*** *— занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывается табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где больше времени уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем.*

*В нашем обществе не принято открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся*

*быстрее избавиться и забыть про них.*

***В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.***