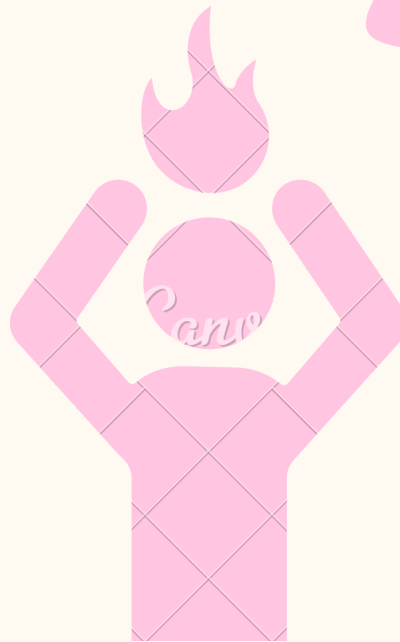


ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ЭТО СИНДРОМ, РАЗВИВАЮЩИЙСЯ НА
ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И
ВЕДУЩИЙ
К ИСТОЩЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ,
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ
РЕСУРСОВ РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ
ВНУТРЕННЕГО НАКАПЛИВАНИЯ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ БЕЗ
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ «РАЗРЯДКИ» ИЛИ
«ОСВОБОЖДЕНИЯ» ОТ НИХ. ОНО ВЕДЕТ
К ИСТОЩЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ,
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ
РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА.



Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:


- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.



Профилактика профессионального выгорания

☞ НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность 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.

☞ Если не предпринимать мер, они будут посещать 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.

Упражнения для снятия стресса

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих:

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены:

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 