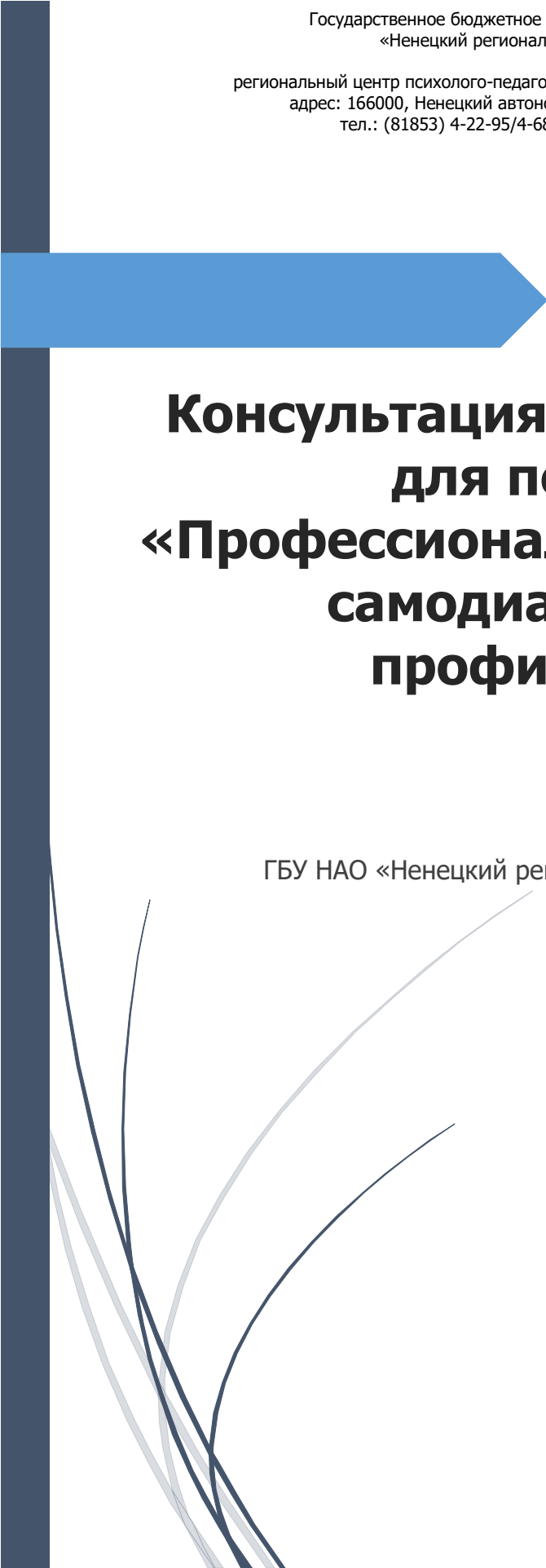


Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий региональный центр развития образования»

региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР»
адрес: 166000, Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар, ул. Ленина д.39А
тел.: (81853) 4-22-95/4-68-93, e-mail: pmsscetr.n-mar@yandex.ru



Консультация и рекомендации для педагогов «Профессиональное выгорание: самодиагностика и профилактика»

Автор-составитель:

Зенина О.С. – заместитель директора
ГБУ НАО «Ненецкий региональный центр развития образования»

КАК НЕ СВАРИТЬСЯ В КИПЯТКЕ ТРУДОВЫХ БУДНЕЙ?!

В далёком 1869 г. немецкий профессор физиологии Фридрих Гольц провёл эксперимент на лягушке. Суть состояла в том, чтобы поместить земноводное в прохладную воду и медленно довести её до кипения.

Если скорость нагревания воды будет минимальной, то лягушка не выпрыгнет из кастрюли. Она станет приспосабливаться к меняющимся условиям, регулируя температуру тела. Подопытная слишком поздно поймёт, что погибает, и у неё не останется сил, чтобы выбраться из кипящей воды. Лягушка умрет в кипятке, не предприняв ничего, чтобы спастись и остаться живой.

Таким образом, лягушка в кипятке растратила все свои силы, пытаясь приспособиться к обстоятельствам и в критический момент не смогла выпрыгнуть из кастрюли, чтобы спастись, потому что было уже поздно.

Правда это или нет, решать вам. Однако, история с варёной лягушкой нашла отражение в реальной жизни. Её нередко приводят в пример, когда говорят об эмоциональном выгорании.

Человек не замечает, как длительный стресс переходит в выгорание. Он не осознаёт, что ситуация стала критической и требуется помощь специалиста. Поэтому люди впадают в депрессии, заболевают от переутомления на работе, а организации теряют ключевых сотрудников.

Как не стать такой лягушкой и не свариться в кипятке трудовых будней?!

Непростые дни бывают у каждого: порой мы чувствуем себя перегруженными, беспомощными или недооцененными. Но если вы испытываете подобные чувства большую часть времени, то стоит задуматься, не подвержены ли вы эмоциональному выгоранию.

На консультации мы рассмотрим основные причины и признаки профессионального выгорания, предложим способы, которые помогут его избежать или сделать менее болезненным, как физически, так и эмоционально.

ВЫГОРАНИЕ: ВЫСОКАЯ ЦЕНА ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Согласно французскому отчету «Le Figaro Health», каждый второй человек на Земле ощущал синдром эмоционального выгорания из-за тяжелой работы. Однако медицинские исследования не дали четкого определения заболеванию. Это состояние, когда человек ощущает себя отстраненным от общества, умственно и физически утомленным.

Зачастую это происходит после постоянных стрессов на работе, из-за неуверенности в своем социальном статусе, материальном положении.

Выгорание:

определяется как состояние нарастающего эмоционального истощения;

наступает в тех случаях, когда мы изо дня в день выполняем одни и те же действия, но не видим прогресса или результата, работа не приносит нам удовлетворения;

снижает продуктивность, заставляет нас чувствовать себя беспомощными, безнадежными и обиженными.

О термине впервые услышали в 1974 году от американского психолога Герберта Фруденбергера. В то время он был не только психологом, но и волонтером в нью-йоркской клинике, помогая обездоленным людям. Слишком быстрый темп работы делал его утомленным и раздражительным на долгое время, он был сонным и слабым весь день. Затем он обнаружил, что у других добровольцев в клинике были те же симптомы, что и у него. Он очень заинтересовался этим явлением и назвал его «Синдромом выгорания».

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, В ЧЕМ РАЗНИЦА?

В чем же отличие двух синдромов? По большому счету ничем.

Синдром профессионального выгорания – более узкое понятие, как бы находящееся внутри эмоционального выгорания в целом. А разница лишь в источниках возникновения синдрома. При профессиональном выгорании причина – работа, при эмоциональном – любые другие сферы жизни, и работа в том числе. То есть профессиональное выгорание, это частный случай эмоционального выгорания. В конечном итоге в любом случае страдают все сферы жизни.

Чаще всего синдром эмоционального выгорания наступает у тех, чья деятельность или жизненный уклад включает постоянное общение с людьми, ответственность и эмоциональную включенность в переживания другого.

Профессиональное выгорание выражается в хроническом стрессовом состоянии из-за профессиональной деятельности.

Если в начале своей карьеры вы летели с воодушевлением на работу, глаза горели, хотелось много сделать и реализовать, а сейчас каждая

мысль о работе напоминает каторгу, то пора задуматься о том, как преодолеть профессиональное выгорание.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Кто находится в зоне риска:

1. **Большую роль играет возраст человека.** Особенно опасны периоды возрастных кризисов.

Первый – в 23-25 лет – это кризис профессионального самоопределения.

Второй – около 30 лет – кризис смысла жизни.

Третий – ближе к 40 годам – кризис среднего возраста.

После 45 лет важную роль в развитие профессионального выгорания играет возрастная конкуренция, появляется риск потери работы и сложности в поиске новой.

2. **Особенности характера.** Более подвержены:

- интроверты
 - пессимисты
 - люди с заниженной самооценкой
 - перфекционисты
 - эмоционально-сдержанные люди
-

3. **Люди с избыточной квалификацией**

Если вы переросли свои должностные обязанности, выполняете работу без малейшего напряжения, автоматически, то у вас со временем может потеряться к ней интерес. Чтобы не заработать эмоциональное выгорание, необходимо развиваться, расширять обязанности, осваивать новые профессиональные специализации или просто сменить работу.

4. **Слабая мотивация.**

Если работа вам не интереса, вы не видите никакого карьерного роста, не испытываете к работе положительных эмоций, постепенно может наступить безразличие и равнодушие, что может привести к выгоранию.

5. **Работа со сложными людьми.**

При общении со скандальными, слишком требовательными, грубыми и капризными людьми на работе, порой включается защитный механизм. Мы экономим наши эмоциональные ресурсы, отстраняемся от людей,

ставим между нами и другими людьми невидимую стену. Со временем это может войти в привычку, перерастая в равнодушие к окружающим.

6. Люди, не умеющие говорить «нет».

Если вы не умеете говорить «нет», на вас наваливается огромное количество ненужной работы и поручений. С каждым днём вы всё больше себя загружаете, выполняя работу за других. В итоге ни к чему хорошему это не приводит.

7. Люди, склонные брать на себя чужую ответственность и стремящиеся опекать других.

Беря на себя ответственность за других, вы оказываете медвежью услугу, а также взваливаете на себя слишком много забот. Невозможно помочь всем и перевыполнить за всех все дела. Рано или поздно вы выгорите.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ПРИЧИНЫ

Сегодня к специалистам, работающим в системе образования, предъявляются требования не только в области преподавания, но и в умении ориентироваться в разных сферах деятельности, приспособливаться к постоянно меняющимся условиям, заниматься самообразованием, совмещать в себе не только педагога, но и психолога.

Педагоги чаще всего становятся жертвами эмоционального выгорания и это объясняется следующими причинами:

- **Педагоги много и интенсивно общаются с другими людьми.** Работа педагога подразумевает наличие эмпатии и высокого уровня ответственности при общении. В то же время педагог не имеет возможности выбирать тех, с кем он взаимодействует и у него нет эмоциональной разрядки. Даже если ему попадет конфликтный ребенок / родитель, он не сможет избегать их и открыто высказывать свое недовольство.
- **Процессы модернизации и информатизации общества сильнейшим образом влияют на сферу образования.** Педагогам просто тяжело угнаться и освоить огромное количество информации по дисциплине, знания необходимо обновлять чуть ли не каждую неделю. Создание новых и редактирование старых образовательных программ влияет на рост документооборота и занимает большую часть рабочего времени. **Постоянные реформы в сфере образования не способствуют стабильному мироощущению.**

Нельзя не забывать и о таких причинах как:

Неблагоприятная морально-психологическая обстановка на работе - напряженные отношения с коллегами, недовольство и предвзятое отношение со стороны руководства, высокая степень ответственности, чрезмерная загруженность.

Отсутствие положительной реакции (похвалы, премии, повышения и т.д.) начальства на профессиональные достижения.

Нежелание или неспособность адаптироваться к изменяющимся условиям труда, новым технологиям, требованиям законодательства и т.д.

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Для того, чтобы справиться с эмоциональным выгоранием, необходимо:

- вовремя распознать признаки приближающегося состояния выгорания
- минимизировать количество стресса и раздражающих факторов
- работать над повышением уровня стрессоустойчивости

Провести самодиагностику профессионального выгорания можно двумя способами:

- отследив симптомы профессионального выгорания;
- используя опросник профессиональное выгорание.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Большинство признаков эмоционального выгорания сложно заметить со стороны. Да и сам выгоревший человек обычно пытается не замечать их у себя. Поэтому внимательно прочитайте каждый пункт из этого списка и проанализируйте свои ощущения, вспомните недавние мысли и поступки. Чаще всего эмоциональное выгорание проявляется в следующих особенностях настроения и поведения:

Пессимизм. Это одно из первых свидетельств полного выгорания. Если у человека формируется уверенность в том, что дела плохи, и даже в отдаленной перспективе не предвидится положительных перемен, скорее всего, простой отпуск тут не поможет, и нужна помощь психотерапевта.

Сознательная безответственность. Мы всегда стараемся держать обещания, данные другим людям. И если в какой-то момент вы

разрешаете себе нарушить обещание, да ещё и чувствуете в этот момент облегчение – это явный признак выгорания.

Нежелание общаться. Выгоревшему человеку кажется, что общение с другими людьми – это бесполезный похититель времени.

Потеря интереса к жизни. Апатия – верный признак выгорания. Человек теряет интерес вообще ко всему. Вещи, которые раньше нравились и доставляли удовольствие, теряют для него былую привлекательность.

Проблемы со сном. Весь день выгоревшего человека не покидает сонливость, зато вечером ему трудно уснуть. В результате он спит меньше нормы, что сказывается даже на физическом самочувствии.

Хроническая усталость. Характерный признак выгорания – низкий уровень эмоциональной и физической энергии. Человек с трудом поднимается с постели и делает всё гораздо медленнее.

Забывчивость. Речь не об ухудшении памяти, а о том, что человек на ходу забывает, о чем думал несколько минут назад. Он забывает, что только что поставил чайник или собирался кому-то позвонить. Если вы проснулись с мыслью, что нужно поздравить друга с днём рождения, но потом забыли и вспомнили об этом только вечером – это именно та форма забывчивости, которая приходит с выгоранием.

Раздражительность. Выгоревшего человека легко вывести из себя. Из-за этого у него возникают беспочвенные конфликты даже с самыми близкими людьми.

Напряженность. Человек становится рассеянным и ощущает это. Пытаясь сосредоточиться, он постоянно пребывает в напряжении, чем только усугубляет ситуацию.

Минимальная результативность. Это самое страшное проклятие выгоревшего человека. Он выкладывается из последних сил, старается быть продуктивным, работает дольше. Но его результативность опускается до исторического минимума.

Если большинство симптомов совпадает, и вы понимаете, что проблем в семье нет, все близкие живы, здоровы, но на работу каждое утро встаете как на каторгу, то вероятнее всего у вас синдром профессионального выгорания.

ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ ПРИЗНАКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Для самодиагностики проведите следующий тест

Тест на наличие признаков профессионального выгорания

Ответьте «Да» или «Нет» на вопросы ниже. Не думайте долго, это может влиять на результаты тестирования. Свои ответы выпишите на листок бумаги:

1. Вам сложно просыпаться утром, не хочется вставать с постели?
2. Вы не сразу приступаете к работе, стараетесь отложить начало рабочего дня?
3. Вы откладываете какие-либо задачи на потом, и потом снова переносите сроки их выполнения?
4. Вы испытываете раздражение, когда клиенты или коллеги обращаются к вам с просьбами, хотят созвониться или обсудить дела?
5. Вы стараетесь не высказывать новые идеи клиентам или руководству, больше молчите на планерках и совещаниях?
6. Вы ждете окончания рабочей недели и наступления выходных?
7. Вы считаете, что руководство или клиенты не ценят вас?
8. Вы недовольны своей зарплатой?
9. Вы стали меньше успевать за обычное рабочее время, дела начали копиться?
10. Вы не испытываете интереса к своей работе, ее результатам?
11. Вы испытываете постоянно чувство раздражения, подавленности, тревоги?
12. Вы работаете по принципу «и так сойдет», закрываете глаза на мелкие ошибки в работе?

Поставьте 1 балл за каждый ответ «Да». Посмотрите результаты:

- От 9 до 12 баллов. У вас есть основные признаки профессионального выгорания. Рекомендуем обратить внимание на свое состояние и принять меры для преодоления проблемы.
- От 5 до 8 баллов. У вас наблюдается некоторые признаки выгорания на работе. Важно не допустить развития проблемы и заняться профилактикой.
- От 1 до 4 баллов. У вас нет профессионального выгорания и, скорее всего, оно вам не грозит в ближайшем будущем.

10 ШАГОВ БОРЬБЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Не нужно думать, что подобное состояние «само пройдет» или «проблема рассосется».

Давайте разберемся, что делать в подобной ситуации. Вот, десять шагов, которые помогут найти оптимальный план действий:

1. Чтобы решать проблему, нужно ее **осознать и принять**.
2. Поймите, что **проблема не в окружающих или обстоятельствах, а внутри вас**. Это трудно, но необходимо. Обстоятельства вы изменить не можете, но можете менять себя и через это преодолевать сложности.
3. **Разберитесь в причинах появления выгорания**. Может быть, вы не видите цели в своей работе или смысл. Может быть, вы работаете с конфликтными людьми или кто-то психологически давит на вас.
4. **Осознав проблему, которая приводит к выгоранию, составьте план действий по ее решению**. Важно, чтобы план вы могли реализовать своими силами. Например, в ваших силах изменить место работы или больше не брать проекты, требующие от вас больших усилий, чем необходимо.
5. **Найдите смысл в работе**. Он ведь есть. Некоторым важно, чтобы работа улучшала их личное благосостояние. Другие хотят изменить мир к лучшему, выполняя важную работу. Третьим важно общаться с людьми или профессионально самореализовываться. Найдите свою мотивацию и осознайте ее.
6. **Научитесь ставить цели и достигать их**. Очень хорошая книга на эту тему «Цельная жизнь». Многие люди страдают от выгорания, потому что ставят нереальные цели или не работают на их достижение и в итоге разочаровываются, считают себе неудачниками (а это не так). Главное, чтобы цели соответствовали вашим потребностям и возможностям.
7. **Составьте «Дневник достижений» и записывайте туда свои победы, даже небольшие**. Когда вам трудно, открывайте дневник и читайте – станет легче справляться с перегрузками.
8. **Постарайтесь настроить себя на позитив**. Читайте биографии людей, которые сталкивались с трудностями и успешно их преодолевали. Поймите – вы не один с такой проблемой, и многие люди ее успешно решили. Справитесь и вы!
9. **Научитесь дозировать нагрузки и быстро снимать стресс**. Если у вас очень нервная работа, прочитайте книгу «Под давлением». Она написана специалистами, работающими со

спортсменами, и описывает полезные приемы, которые помогают преодолевать стресс и эмоциональные перегрузки в крайне напряженных ситуациях. Это очень полезная книга.

10. **Освойте саморегуляцию.**

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Что поможет уберечь себя от профессионального выгорания? Ответ очевиден — профилактика.

КАК САМОМУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

О том, как самому справиться с эмоциональным выгоранием, можно спросить у психолога, невролога/врача-психиатра. Для предупреждения развития описанной проблемы нужно придерживаться некоторых рекомендаций:

Наладить социальные связи. Необходимо взаимодействовать с коллективом, много общаться, постараться вырваться из замкнутого круга обязанностей. Взаимная поддержка поможет преодолеть разные трудности на рабочем месте. Для восстановления психоэмоционального состояния можно также поговорить с психологом.

Изменить взгляд на свои жизненные позиции. Нужно пересмотреть свои профессиональные обязанности, если есть возможность, распределить нагрузку равномерно между сотрудниками.

Следить за собой. Нормализовать сон, рационально питаться, заниматься спортом, придерживаться здорового образа жизни, больше находиться на свежем воздухе. Не принимать участие в нездоровой конкуренции на работе. В течение недели нужно находить время для занятий, которые приносят удовольствие и положительные эмоции.

КАК НЕ «СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ?»

Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НАША ЖИЗНЬ – ЭТО НАША ЖИЗНЬ, НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции.

У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

Успехов Вам и внутреннего равновесия!

Используемые источники:

1. Рычкова В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
2. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
3. <https://yandex.ru/promo/education/articles/issledovanie-professionalnogo-vygoraniya-uchitelej>
4. <https://na.schools.by/pages/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-i-sposoby-ego-preodolenija>
5. https://www.b17.ru/article/professionalnoe_vygoranie_pedagogov/

Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания

1. Тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

№	Утверждение:	Да	Иногда	Нет
1.	Меня тяготит педагогическая деятельность			
2.	У меня нет желания общаться после работы			
3.	У меня в группе есть "плохие" дети			
4.	Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым			
5.	Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат			

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

- 5-8 очков - вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания.
- 9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания.
- 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

2. «Диагностика профессионального (эмоционального) выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Просим Вас ответить на приведенные вопросы, используя следующие варианты ответа: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день.

№	Утверждение:	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2.	После работы я чувствую себя, как выжатый лимон						
3.	Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4.	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5.	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним)						
6.	После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.						
7.	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8.	Я чувствую угнетенность и апатию						
9.	Я уверен, что моя работа нужна людям						
10.	В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю						

11.	Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12.	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13.	Моя работа все больше меня разочаровывает						
14.	Мне кажется, что я слишком много работаю						
15.	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами						
16.	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18.	Во время работы я чувствую приятное оживление						
19.	Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21.	На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22.	В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще переключаются на						

меня груз своих проблем и обязанностей								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обработка и интерпретация результата

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов; «очень редко» – 1 балл; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «очень часто» – 5 баллов; «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту:

- «Эмоциональное истощение» (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение). Суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- «Деперсонализация» (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим). Суммируются ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- «Редукция личных достижений» (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим). Суммируются ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Соответственно, чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания». При высоких баллах по одной или всех шкал, воспитателю необходимо обратиться к психологу ДОО, для коррекции существующего состояния.

Приложение 2

Памятка педагогу

1. **НЕ скрывайте свои чувства.** Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
2. **НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях,** но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях.

Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

3. **НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.**
4. **НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости** или почти подростковому «Я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
5. **НЕ ожидайте, что тяжелые состояния,** характерные для выгорания, **уйдут сами по себе.** Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.
6. **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**
7. **Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни,** насколько это возможно.

Приложение 3

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

1. **Сложите руки «в замок» за спиной.** Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. **Сложите руки «в замок» перед собой.** Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. **Улыбнитесь!** Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. **Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.** Эффективным средством 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 – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла. Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является **сознание человека.** Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц,

шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

6. **Мышечная разрядка отрицательных эмоций** (пешие прогулки, физические упражнения). Например, в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
7. **Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов.** Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:
 - при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
 - при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,
 - при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;
 - при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
 - расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
 - тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.