

Профилактика эмоционального выгорания (рекомендации педагога-психолога)

*Меры, препятствующие развитию СЭВ
(Синдрома эмоционального выгорания),
повышающие стрессоустойчивость организма:*



1. Регулярный отдых, баланс работа – досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни.

Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов. Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно лечь на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшим, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.

5. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективные, чем редкие и длительные.

6. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переждать по вечерам.

7. Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке.

8. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции. Примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

9. Делегирование ответственности – разделение ответственности за результат деятельности с коллегами. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к

«выгоранию».

10. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.

11. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

- Ложитесь спать, когда тянет ко сну, но никогда не ложитесь спать сердитым.
- Проявляйте умеренность в еде.
- Употребляйте как можно больше жидкостей, особенно свежую воду.
- Чай и кофе надо пить не слишком крепкими.
- Правильно питайтесь и выполняйте гимнастику.
- Как можно больше ходите пешком и не уклоняйтесь от легкого физического труда.
- Ежедневно принимайте получасовые теплые ванны.
- Сделав какое-нибудь дело, забудьте о нем и переходите к другому.
- Находите время отдыхать и расслабляться.
- Очень важно иметь хороших друзей или приятелей.
- Имейте хорошее хобби.
- Проявляйте активный интерес к тому, что происходит вокруг и вообще в мире.
- Старайтесь каждый день сделать кому-нибудь приятное.
- Не позволяйте другим быть на вашем месте.
- Старайтесь ни от кого не зависеть.

Не экономьте на освещении – в вашей квартире должно быть как можно больше света!

Берегите свое здоровье!!!

Подготовил: педагог-психолог Куклина К.В.

2017 год