***Эмоциональное выгорание*** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека работающего в социальной сфере.

***Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:***

***Во-первых:***

* *хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).*
* *высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.*

***Во-вторых:***

* *опыт успешного преодоления профессионального стресса;*
* *способность конструктивно меняться в напряженных условиях;*
* *высокая мобильность;*
* *открытость;*
* *общительность;*
* *самостоятельность;*
* *стремление опираться на собственные силы.*

***В-третьих:***

* *способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.*

***Причины, способствующие эмоциональному выгоранию****:*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Причина*** | ***Возможное решение*** |
| *Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться* | *Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего* |
| *Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания* | *Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!* |
| *Недостает времени на планирование дня* | *Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты* |
| *Плохое “чувство времени”* | *Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется* |
| *Потребность постоянно быть чем-то занятым* | *Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо* |
| *Привычка обещать всем и всегда свою помощь* | *Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем* |
| *Неумение говорить “нет”* | *Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения* |
| *Неуважение к вашему времени со стороны окружающих* | *Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать* |
| *Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет* | *Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни* |
| *Неспособность заканчивать дела* | *Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел* |
| *Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии”* | *Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!* |
| *Отсутствие направленности в работе, загруженность делами* | *Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного* |

***Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:***

*1*.*Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*

*2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.*

*3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*

*4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*

*5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*

*6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*

*7.**Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*

*8. 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?*

***Советы что нужно делать и чего не нужно делать при эмоциональном сгорании.***

* *НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям 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 ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.*
* *Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.*
* *Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.*
* *Ставьте перед собой на день такие цели, которые принесут вам эмоционально-положительный эффект.*
* *Улыбайтесь!!! Помните, при улыбке используется 9 мышц, а при грусти – 65. Так что перенапрягаться просто глупо. Быть несчастным - тяжелая работа.*

***Наша успешность зависит только от нас самих!***

***Помните, что работа – всего лишь часть жизни!***

***Жизнь без испытаний приводит к деградации личности!***

***Оптимисты живут дольше!***

***Беда лишь тогда несчастье, когда речь идет о жизни близких. Во всех остальных случаях это – лишь гримаса жизни***

***(В. Шамов).***

***КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»***

*социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалид и детей с ограниченными возможностями*

**Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья**

