



# «Профилактика синдрома эмоционального «выгорания» семей, воспитывающих детей с ОВЗ»

ПСИХОЛОГ

ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО  
ВОПРОСАМ РАННЕЙ ПОМОЩИ

СВЕТЛАНА ИГОРЕВНА РОМАНЧИКОВА

# ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»?

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

**Возникает как результат хронического стресса!**

# Симптомы эмоционального «выгорания»

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

- ▶ Постоянное чувство усталости



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

- ▶ Снижение интереса к ребенку,
- ▶ Автоматическое общение.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

- ▶ Безразличие,
- ▶ Ощущение безнадежности,
- ▶ Агрессивность,
- ▶ Раздражительность,
- ▶ Тревога,
- ▶ Чувство вины.



# Причины эмоционального «выгорания»

Воспитание особого ребенка – тяжелый труд, к которому семья оказывается неподготовлена:

- ▶ Бессонные ночи,
- ▶ Постоянные тревоги за детское здоровье,
- ▶ Боязнь допустить ошибку,
- ▶ Сложности с адаптацией к своим социальным ролям,
- ▶ Финансовые трудности,
- ▶ Отсутствие помощи со стороны родственников,
- ▶ Нерешенный жилищный вопрос

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»

## Шесть стадий

эмоционального выгорания (М. Буриш):

### ПЕРВАЯ СТАДИЯ.

Предупреждающая фаза.

- ▶ Сосредоточение интересов вокруг ребенка, жертвывая личными интересами,
- ▶ Общее истощение,
- ▶ Постоянное чувство усталости,
- ▶ Нарушение сна.

### ВТОРАЯ СТАДИЯ.

Снижение активности

- ▶ Сокращение общения с ребенком,
- ▶ Отсутствие искреннего интереса и участия,
- ▶ Завышенные требования к ребенку.



## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

Эмоциональные реакции.

- ▶ Потеря контакта с ребенком,
- ▶ Чувство вины.

## ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ:

Деструктивное поведение.

- ▶ Уровень усталости и накопленных негативных эмоций невыносим и психика устанавливает защиту. Интерес к ребенку снижается, общение становится автоматическим.



## ПЯТАЯ СТАДИЯ:

Психосоматические реакции.

- ▶ Хроническое подавление эмоций приводит к психосоматическим реакциям и частым болезням.

## ШЕСТАЯ СТАДИЯ:

Разочарование.

- ▶ Сильнейшее разочарование,
- ▶ Ощущение пустоты,
- ▶ Апатия. Все, что совсем недавно составляло смысл жизни, оказывается безразличным.

Такое состояние является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи!



# Группы риска эмоционального «выгорания»

- ▶ Родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- ▶ Единственные родители в неполных семьях;
- ▶ Родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- ▶ Матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
- ▶ Родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.
- ▶ Родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;

# Как избежать встречи с синдромом эмоционального «выгорания»:

## 1. Начните больше отдыхать.

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

## 2. Научитесь просить о помощи.

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

### **3. Принимайте недостатки в себе и других людях.**

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

### **4. Отложите второстепенные дела.**

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

## 5. Высыпайтесь.

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

## 6. Ищите внутренний ресурс.

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

## **7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия.**

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети. Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

## **8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе.**

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

## Лечение третьей стадии эмоционального

**«выгорания» возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов.**

Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами и, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального «выгорания» ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых **продуктов-стимуляторов**.

**Чай, кофе и алкоголь** не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе.

**Систематическое употребление алкоголя** воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит **нестабильность эмоционального состояния**.

# Упражнения и техники

## 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

## 2. «Список личных ресурсов»

Составьте список своих ресурсов.

Вспомните и внешних, и о внутренних

источниках: людях, местах, вещах, творчестве, любви, искусстве **и т.д.**



# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

## ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- ▶ Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- ▶ Эффект Восстановления (ослабление проявлений утомления);
- ▶ Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- ▶ Смех, улыбка, юмор;
- ▶ Размышления о хорошем, приятном;
- ▶ Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- ▶ Наблюдение за пейзажем за окном;
- ▶ Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- ▶ Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ▶ «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ▶ Вдыхание свежего воздуха;
- ▶ Чтение стихов;
- ▶ Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Дыхательные техники

- ▶ «Один к двум» или «Один к полутора»
- ▶ «Пушинка»
- ▶ «Выдох с задержкой дыхания»



## *Техники релаксации*

- ▶ «Расслабление через напряжение»
- ▶ «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба и проч.)
- ▶ «Последовательное расслабление групп мышц»

# Словесное самовоздействие

- ▶ «Самоприказы»
- ▶ «Самопрограммирование»  
(«Именно сегодня у меня все получится»)
- ▶ «Самоодобрение»

## Приемы визуализации

- ▶ «Образ ресурсного состояния»
- ▶ «Отрезать, отбросить»
- ▶ «Лейбл, или Ярлык»
- ▶ Преувеличение, или Использование абсурда»

# Мифы, приводящие к «выгоранию»

- ▶ Миф первый: "Жить надо для людей".
- ▶ Миф второй: "Если не я, то кто же?"
- ▶ Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
- ▶ Миф четвертый: "Работа превыше всего!"

Будьте здоровы и  
счастливы!



Спасибо  
за внимание!