

**Синдром эмоционального  
выгорания.**

**Как не сгореть на работе.**

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

---

Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, прежде всего — учителей. Она возникает в результате накопления отрицательных эмоций, хронического стресса и истощает внутренние ресурсы человека. В последние годы об этой болезни говорят все чаще.

# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

---

## **Первая стадия:**

- ✓ сглаживается острота чувств и переживаний; вроде бы все нормально, но... скучно и пусто на душе;
- ✓ исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- ✓ возникает тревожность, неудовлетворенность; придя домой, вы все чаще испытываете желание сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## **Вторая стадия:**

- ✓ пренебрежительные отзывы в кругу коллег о некоторых из них;
- ✓ открытое проявление неприязни, антипатии, раздражения.

## **Третья стадия:**

- ✓ равнодушие ко всему, даже к собственной жизни;
- ✓ потеря интереса к чему бы то ни было, холодное безразличие.



# ЧТО НУЖНО И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

---

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 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 принимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

# ЧТО НУЖНО И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

---

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.

Помните:

Необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств.

# ВАЖНО

---

Принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни, принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе. Только после этого шаг за шагом будут изменяться отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними.



**УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!**



**Спасибо за внимание!**