

Профилактика эмоционального выгорания

Фазы синдрома эмоционального выгорания

1. Напряжение:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- недовольство собой;
- «загнанность в тупик»;
- тревога и депрессия.



2. «Резистенция»:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование;
- Эмоционально-моральная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.



3. «Истощение»:

- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональное отчуждение;
- Личностное отчуждение (деперсонализация);
- Психосоматические нарушения.



Притча о каменотесах



Групповая игра «Здравствуй, друг»

- "Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)
- "Как ты тут? " (похлопывают друг друга по плечу)
- "Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)
- "Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)
- "Ты пришел! " (разводят руки в сторону)
- "Хорошо! " (обнимаются)

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

- *Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.*
- Упражнение “Моечная машина”
- Упражнение “Дождик”

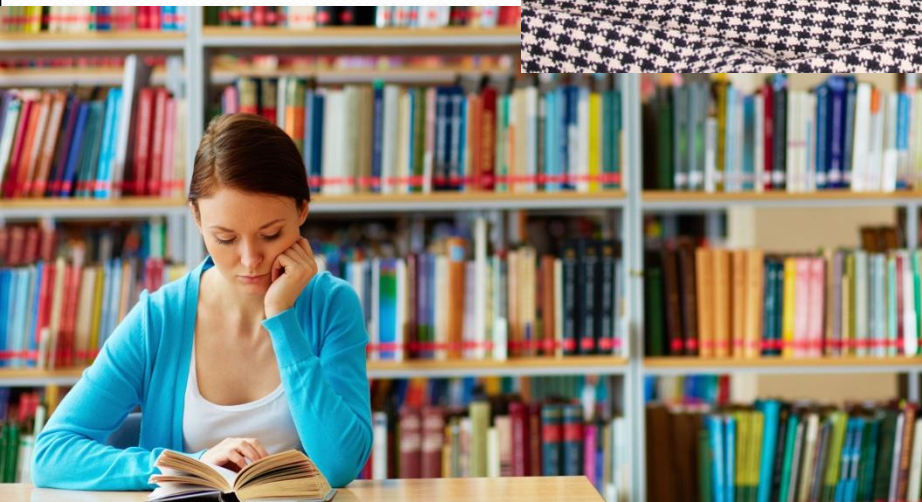
Упражнение «Камешек в ботинке»



Упражнение «Ведро мусора»



Упражнение «Калоши счастья»



Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Упражнение «Сад моей души»





Спасибо за внимание!