

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ (ЭВ)** – синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.  
Признаки **ЭВ**:

1. Пропадает эмпатия, нет сил на жалость и сочувствие;
2. Любимые занятия больше не доставляют удовольствия, все кажется бессмысленным, нет желания идти на ранее любимую работу;
3. Нарушаются сон и аппетит, любимые блюда не радуют;
4. Снижается самооценка, неудовлетворённость собой, идет поиск в себе только отрицательных качеств, саморазрушение за любые промахи;
5. Постоянная усталость, нет сил справиться со всеми проблемами.

### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

**ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ** (уборка квартиры, дома, дачи, гаража, шкафов, небольшой ремонт, плавание, бег, прогулка пешком, йога ...);

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. РЕЛАКС;**

**МАССАЖ** (профессиональный всего тела, возможен самомассаж - легкое постукивание в области перенапряжений мышц шеи и массаж головы);

**ПОБЫТЬ НА ПРИРОДЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ;**

**ХВАЛИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ** (любая хорошо сделанная работа достойна похвалы, говорите себе: «Я молодец!», «Хвалю себя за это», «Как я это здорово сделал», отмечайте достижения своих коллег, искренне радуйтесь их успехам);

**НАУЧИТЬСЯ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ:** самовнушению, самоубеждению, самоанализу и анализу ситуации. Попытайтесь понять и принять себя (приоритеты в жизни, самооценку, желания, планы на будущее, договориться с собой: «Я спокойна. Все пройдет. При желании, все решаемо...»);

**СТАТЬ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИМ, СТАТЬ ЛУЧШИМ В ВЫБРАННОМ ДЕЛЕ** (найти новое интересное хобби – играть на музыкальном инструменте, рисование, вышивка, вязание, лепка, кулинария, бисероплетение...);

**ПРОКРИЧАТЬСЯ И ПОТАНЦЕВАТЬ** (громко попеть в караоке, покричать в лесу, потанцевать, послушать хорошую музыку в наушниках);

**ЖЕНЩИНАМ** (сходить к косметологу, парикмахеру, визажисту, найти новый образ себя, шоппинг, общение с близкой подругой...);

**МУЖЧИНАМ** (побыть в одиночестве, рыбалка, заняться своим хобби...);

**НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ** (путешествия, экскурсии, театр, концерт, игры с семьей на природе, придумать новую традицию, подарить подарки близким, то, о чем они мечтали, почитать хорошие книги, сказки, посмотреть хороший фильм...);

**НАУЧИТЬСЯ** Аутогенной тренировке; Технике с использованием воображения; Релаксационным упражнениям; Майндфулнесс-технике; Медитации; Фрирайтингу или «свободное письмо» и др.);

**НЕ БОЯТЬСЯ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ** (обращаться к психологам и врачам в случае невозможности решить свои проблемы самостоятельно).

**ПОМНИЕ, ЧТО** счастливые люди профессионально более успешны, более здоровы, живут дольше, обладают лучшим иммунитетом, они более социально активны, доброжелательнее. Несколько принципов счастливой жизни:

- **ОПТИМИСТЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ;**
- **УМЕТЬ ЛЮБИТЬ, БЫТЬ ОТКРЫТЫМ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ;**
- **УМЕТЬ ПРОЩАТЬ И ОТПУСКАТЬ ОБИДЫ;**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ;**
- **ОСВАИВАТЬ НОВЫЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОБУЧЕНИЕМ, ЗАНИМАТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ, НАУКОЙ, ЧТО УЛУТШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, НАПОЛНЯЕТ ЕЕ РАДОСТЬЮ И БОДРОСТЬЮ ДУХА;**
- **УМЕТЬ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ, НЕ ТРЕБУЯ БЛАГОДАРНОСТИ ОТ ДРУГИХ;**
- **ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА, ПОМОГАТЬ ДРУГИМ, БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ БЛИЗКИМ, ОБЩЕСТВУ, СВОЕЙ СТРАНЕ, ЧТО ПОВЫШАЕТ САМООЦЕНКУ ЧЕЛОВЕКА;**
- **НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И БРАТЬ ОТВЕСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ, БЛИЗКИХ И ПЕРЕЖИТЬ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ДОСТОЙНО.**