 **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.

**Актуальность данной темы обусловлена:**

* Увеличением количества психологов, имеющих синдром

профессионального и психического выгорания;

* Влиянием психического выгорания психолога на эмоциональное

состояние детей и психологический климат учреждения;

* Истощением эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов

работающего человека (приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; исчезают положительные эмоции, проявляется отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возникают недоумения с сотрудниками по работе; появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам; притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становиться равнодушным ко всему; безразличие ко всему)

* Ухудшением физиологического состояния человека

( возникновение и обострение хронических заболеваний органов и систем:

сердечно – сосудистой, нервной системы, желудочно – кишечного тракта и

т.д.)

**Цель** – составление рекомендаций по профилактике и предотвращению психологического выгорания в работе психолога.

**Задачи**: -изучить теоретические источники по теме;

- путем анализа и синтеза полученной инфо, выделить

основные рекомендации;

- представить рекомендации в виде отчетной документации.

Основной **метод в работе** – анализ теоретических источников по теме профилактики и предотвращения психологического выгорания в работе психолога.

Рекомендации представлены в виде таблицы. По окончании таблицы представлен список литературных источников по теме.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид рекомендации | Содержательная характеристика |
| 1 | Начните день с расслабляющего ритуала | Вместо того, чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцати минутной медитации, писать в журнал, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет. |
| 2 | "тайм-ауты" | необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы) |
| 3 | умения и навыки саморегуляции | **релаксация**, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Виды релаксации:  - релаксационная гимнастика,  - дыхательные упражнения,  - аутогенная тренировка,  - аутотренинг,  - упражнения для саморасслабления,  - метод простого и быстрого расслабления мышц,  - медитативная релаксация,  - техника постепенной релаксации мышц,  - расслабление через напряжение,  - упражнения на расслабление мышц.  **Ароматерапия:**  Стимулирующее воздействие:  Мускатник, можжевельник, лимон, гвоздика, розмарин, мята перечная.  Очищающее, дезинфицирующее воздействие:  Лаванда, лимон, мускатник, шалфей, герань, апельсин, мандарин,  бигарадия, лимонник, гвоздика.  Гармонизирующее воздействие:  Лепестки розы, сандал, апельсин, мандарин, майоран, бигарадия.  Расслабляющее и успокаивающее воздействие:  Мелисса, ромашка, , шалфей, базилик, лаванда, розмарин, валерьяна, кедр,  сандал, жасмин.  Укрепляющее воздействие:  Мускатник, базилик, лаванда, розмарин, базилик, мелисса.  **Музыкотерапия**:  Для профилактики утомляемости, нервном истощении:  -«Утро» Э. Грига;  -Рассвет над Москвой- рекой» М.Мусорского из оперы «Хованщина»;  -Времена года» П.И. Чайковского.  Расслабляющее воздействие:  -Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского;  -Баркарола» П.И. Чайковского;  -«Пастораль» Ж. Бизе;  -«Вальс» Д. Шостаковича из к/ф «Овод»;  -Романс» Свиридова к повести Пушкина «Метель»;  -«История любви» Ф. Лея;  -«Вчера» Дж. Ленона  -«Элегия» Г. Форе;  -Лебедь» Сен- Санса  Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность:  -Свадебный марш» Мендельсона  Нормализует сон и работу мозга  -Сюита «Пер Гюнт» Э.Грига |
| 4 | профессиональное развитие и самосовершенствование | одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и прочее |
| 5 | уход от ненужной конкуренции | бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ |
| 6 | эмоциональное общение | когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным |
| 7 | поддержание хорошей физической формы | не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ |
| 8 | Увлечение, хобби | **Клубы общих интересов, кружки, секции**:  - совместные вечера творчества,  - поделки своими руками;  - обучение различным приемам вышивки;  - смотр-конкурсы творческих работ,  - выставка «Мир моих увлечений»,  - обмен опытом. |
| 9 | Метод «Весы» | старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки |
| 10 | Переключение | учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой |
| 11 | Установите границы | Научитесь говорить «нет» в ответ на просьбы, которые отнимают у вас время и которые вам выполнять совершенно не хочется. Если вы находите это трудным, напомните себе, что один ответ нет, не нежеланную просьбу, освобождает время для того, чтобы сказать «да» чему-то более важному и более желанному. |
| 12 | Научитесь управлять стрессом | Когда вы находитесь на пути к выгоранию, вы можете чувствовать себя беспомощным. Однако у вас есть куду больший контроль над стрессом, чем вы думаете. Изучая и применяя методы управления стрессом, вы помогаете себе восстановить баланс.  Адекватный сон как важнейший фактор, избавляющий от стресса. Чтобы просыпаться отдохнувшим, человеку нужно от 5 до 10 часов (в среднем — 7–8). Если наблюдается недостаточная продолжительность сна, можно ложиться на 30–60 мин раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник. |
| 13 | Выработайте активную профессиональную позицию | принимайте ответственность на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, свои действия, изменение своего поведения. Хвалите себя за достижения. Ставьте новые цели для развития. |

Эмоциональное и профессиональное выгорание – одно из самых неприятных эмоциональных проблем, которые может испытывать человек, поэтому очень важно уже на начальной стадии его возникновения предпринять меры по его устранению.Если вы обнаружили в себе предупреждающие признаки выгорания, помните, что если вы не примете меры, они могут только ухудшиться. Своевременно предпринятые меры позволят вам вернуть контроль над своей жизнью, достичь большей гармонии и предотвратить полномасштабное развёртывание эмоционального выгорания.

**Литература**

1**.Бойко В.В**. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.:

Информац. Изд. Дом Филин, 1996. – 256 с.

3. **Зборовская И.В**. Саморегуляция психической устойчивости учителя

// Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.

4. **Ларенцова Л.И**. Изучение синдрома эмоционального выгорания у

врачей-стаматологов // Клиническая стоматология, 2003, №4, С.82-86.

5. **Орел В.Е**. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии:

эмпирические исследования и перспективы // Психологический

журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.

6. **Практическая психодиагностика**. Методы и тесты. Учебное пособие.

Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.

7. **Трунов Д.Г**. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме //

Журнал практического психолога. – 1998, № 8 , С. 84-89.

8. **Формалюк Т.В**. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель

профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994,

№ 6, С.57-64

9. **Лободин В.П.** Как сохранить здоровье педагога.-М., 2005г.

11. **Правдина Н.Я.** Я привлекаю успех: Как достичь успеха и реализовать

свои желания, получая удовольствие.-И.К. «Невский проспект».-

СПб.:2003г.

12. **Кузнецова М.н**. Ароматерапия в системе оздоровления дошкоьноков.-

М., 2004г.

13.**Аэрофитотерапия в профилактике и лечении**. Практические

рекомендации.-СПб., 1994г