**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**• ПАМЯТКА •**

**Что такое профессиональное выгорание?**

*Профессиональное выгорание - это болезненное состояние, которое развивается на фоне хронического стресса, ведущее к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Выгорание появляется постепенно из-за постоянного накапливания отрицательных эмоций без какой-либо «разрядки». Все мы на работе вынуждены сдерживать свои отрицательные эмоции, и если нет возможности где-то их выпустить, рано или поздно они нас «разорвут». Одним из таких видов «взрыва» и является профессиональное выгорание.*

****

Признаки выгорания:

* нервное истощение;
* утрата какой-либо мотивации;
* снижение концентрации

внимания;

* апатия.

**Что делать для профилактики профессионального выгорания?**

*Если вы чувствуете, что ваше*

*состояние находится в критической*

*фазе, выполняйте следующие*

*рекомендации психологов:*

1) Переключайтесь. Ваша жизнь состоит не только из работы, у вас есть семья, друзья, любимое хобби. Встречи с родными и близкими, а также занятия, дарящие положительные эмоции, — самые лучшие способы психотерапии.

2) Займитесь спортом и откажитесь от вредных привычек.

3) Если есть возможность отказаться от

работы в выходной – откажитесь.



4) После рабочего дня, придя домой, отправляйтесь в душ и представьте, что смываете с себя все негативные эмоции – такой психологический прием очень помогает «разрядиться».

5) Проще относитесь к проблемам, вы не можете быть лучше везде и во всем – это вполне нормально.

6) Используйте приятные приемы повышения работоспособности:

* Разместите на рабочем столе фото родных или просто картинку, изображающую место, которое вам нравится;
* Старайтесь в течение дня пару раз выходить на свежий воздух;
* Используйте запах цитрусовых – ароматическое саше или пара капель эфирного масла на запястья будут полезны и для хорошего настроения, и для здоровья

7) Не забывайте про отпуск.

Тайм-ауты в работе нужны

обязательно.

8) Стройте планы на будущее,

не отрывайтесь от других сфер

жизни.

9) Развивайтесь и самосовершенствуйтесь, обменивайтесь опытом с коллегами.

*Также профессиональное выгорание на работе, можно прекратить такими способами:*

Переводите конфликтные ситуации

в шутки, больше улыбайтесь;

В каждом проблемном вопросе

можно найти положительные

моменты, акцентируйте на них

свое внимание;



Всегда помните, что физическая разминка нужна не только вашему телу, но и мозгу, улучшается кровяное обращение, вы будете лучше себя чувствовать, делайте паузы для зарядки на работе;

Больше гуляйте, свежий воздух, и отдых на природе положительно влияют на все процессы в организме человека;



Можно посвятить свободное время

удивительному погружению в мир

книг и иллюзий, тогда вы точно

 отдохнете от работы.

*Разработала психолог Горловской ОШ I-II ст.№48 Карч Н.А.*