

**Практико-ориентированный семинар
«Профилактика профессионального
выгорания»
(для педагогических работников).**

Педагог-психолог:
Лагутина А. А.

О профессиональной деформации
«Сгорел на работе!» - в переводе на бытовой язык это означает: очень много работал, а потом заболел и умер.

Вот и вся патетика.

До недавнего времени эти слова в нашей стране были необычайно популярны и произносились с нескрываемым восторгом. В судьбе «сгоревшего» усматривали «непоколебимую верность професионализму», «неуклонный профессиональный рост», «принесение личных интересов в жертву общему делу» и ставили в пример еще живущим. Слово «трудоголик» было высшей похвалой, которую начальство могло адресовать своим подчиненным.

Понятие «профессиональная деформация» - новое, находящееся в стадии становления, поэтому термин есть, а четких определений нет.

В широком смысле профессиональная деформация – это некий след, который профессиональная деятельность накладывает на человека. Как собака со временем становится похожа на хозяина, так и личность человека видоизменяется под воздействием структурных и содержательных аспектов его работы. Строительные рабочие, к примеру, рассматривают свои инструменты как продолжение самих себя и поэтому могут относиться к лопате или молотку с большей нежностью, чем к окружающим их людям.

Сильно подвержены профессиональной деформации актеры. Как правило, их учат «входить в роль», но не учат психологически грамотно «выходить из роли». Чем более глубоко и талантливо живет актер

в роли, тем труднее проходит разволожение. Поэтому среди актеров так распространен алкоголизм. Это способ переключиться, расслабиться.

Особый вид профессиональной деформации можно наблюдать у тех специалистов, которые работают с людьми. Здесь происходит перенос форм профессионального поведения в другие сферы жизни. Иными словами, профессионально деформированный человек начинает вести себя дома, в гостях, на улице также, как он обычно ведет себя на работе.

Профессиональная деформация самым плачевным образом отражается на семейных отношениях.

Завершающий штрих профессиональной деформации – потеря чувства юмора. Без чувства юмора человек перестает быть полноценным человеком.

Профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми. Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Стадии профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** – три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

Вторая стадия:

- Возникают недоразумения с людьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других людей – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторыйaplomb, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый - снижение самооценки.

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

Третий – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания.

Первая группа: Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
 - Ощущение эмоционального и физического истощения;
 - Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию).
- Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
 - Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
 - Резкая потеря или резкое увеличение веса;
 - Полная или частичная бессонница;
 - Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
 - Отдышика или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
 - Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа:

Социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности);
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как не старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа: Поведенческие симптомы:

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- Руководитель затрудняется в принятии решений;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям тратя большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от сотрудников, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководителя. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

ГРУППА РИСКА

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Первая группа	<p>Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Это:</p> <ul style="list-style-type: none">• Руководители• Менеджеры по продаже• Медицинские работники• Социальные работники• Консультанты• Преподаватели и т.п. <p>Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие индивидуально-психологические особенности, которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.</p>
----------------------	--

Вторая группа	Люди, испытывающие постоянный внутренний конфликт в связи с работой. Это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
Третья группа	Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.
Четвертая группа	На фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.
Пятая группа	Жители крупных мегаполисов, которые находятся в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.

Во-первых:

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- Способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- Высокая мобильность;
- Открытость;
- Общительность;
- Самостоятельность;
- Стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Задание

Возьмите лист бумаги и разделите его линией пополам

Укажите, что вам нравится:

В вас как профессионале, в вашей работе.

Укажите, что вам не нравится:

В вас как профессионале, в вашей работе.

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания.

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- 2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.*
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

Профилактика и психологическая помощь.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
 - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - удовольствие (релаксация, игры);
 - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности;
 - стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.

Упражнение

«Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы:

«Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Упражнение

«Обещание самому себе»

Запишите три пункта «Личная сфера», «Профессиональная сфера» и «Организационная сфера». Под каждым из пунктов напишите, что лично вы можете сделать.

Например:

Личная сфера:

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку
3. Встретиться с близкой подругой

Профессиональная сфера

1. Делать гимнастику после занятий
2. Прогуливаться в конце рабочего дня
3. Сдерживаться на работе (применять юмор, смех, шутку)

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами
2. Устроить вечеринку сотрудникам
3. Собраться для чаепития.

Упражнение
«Оценка личного плана работы
по предупреждению профессионального
выгорания»

Посмотрите лист своих планов и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность поможет мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?
4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть, максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения.

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Задание

Ответьте на вопросы:

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?
3. Составьте перечень этих способов, добавив свои.

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

1. Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета 1-2-3-4 проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушилка не колыхалась.

Способ 3.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- сядьте удобно, если есть возможность – закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постараитесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

Способ 2.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое напряжение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание: Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 3.

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмических движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов – выдох.

3. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

- в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!»
- находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

4. Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши **ресурсные** ситуации.
- делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
 1. зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);
 2. слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
 3. ощущение в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- при ощущении напряженности, усталости:
 1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
 2. дышите медленно и глубоко;
 3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 6. откройте глаза и вернитесь к работе.

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.

Техника 1. «Отрезать, отбросить».

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душе закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 3. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

A теперь – самоподдергивающий прием

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Запомните!

- Никогда не бойтесь попросить о помощи.**
- Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.**
- Никто из педагогов не должен быть в изоляции.**

ПАМЯТКА

Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремится отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою

ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справится со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побывать одному, без семьи и близких людей.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании.

- 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 друзьями.

- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помочь.

- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.

- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

