



## Профилактика эмоционального состояния

Синдром эмоционального выгорания — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у врачей, психологов, педагогов и людей, ухаживающих за детьми или пожилыми родственниками. Может проявляться безразличием к нарастающим требованиям руководителя, негативным отношением к "капризным" пациентам и клиентам, ощущением профессиональной непригодности и т. д. Симптомами СЭВ являются: - постоянная усталость, слабость, вялость; -частые головные боли; -снижение иммунитета, отсутствие нормального сна; -снижение зрения, болевые ощущения в спине; -нарушение пищевого поведения – стресс “заедается” или “кусочек в горло не лезет”; -желание от всех сбежать, остаться наедине с собой; -избегание ответственности, лень, накопление невыполненной работы; -обиды, обвинения, раздражительность; -зависть и жалобы на жизнь, везение окружающих; -человек жалеет себя за то, что тяжело работает, что приходится “тратить” свою жизнь; -негатив и пессимизм по отношению ко всему; -безразличие к себе и окружающим; -состояние разочарованности; -снижается самооценка; -нет интереса к профессиональному развитию, своей работе; -вспыльчивость, постоянное плохое настроение, депрессия.

- не менее двух выходных в неделю
- сон должен быть не менее 7 часов в сутки
- принятие пищи не менее 3-х раз в день
- всегда следить за своим здоровьем
- занятие спортом
- утренняя зарядка

- общение с друзьями
- нужно всегда развиваться и учиться чему-то новому
- не принимать все неудачи и проблемы близко к сердцу

Упражнения Многие психологи сходятся во мнении, что лучшими упражнениями для преодоления этого синдрома являются элементы йоги, аутотренинг и тренинг, где прорабатываются все проблемы, изменяется отношение к ним, происходит поиск и восстановление внутренних ресурсов. Представлю несколько упражнений: - Дыхательные упражнения – прислушайтесь к дыханию, начните дышать глубоко, задержите дыхание, затем на счет 5 выдыхайте, делайте так до 20 раз; -Релаксация – лягте на пол, раскинув руки и ноги, полежите 1 – 2 минуты, с закрытыми глазами представляйте помещение, в котором находитесь, прислушайтесь к дыханию, медленно дышите, попеременно напрягайте конечности, качайте головой; -Избавиться от СЭВ поможет постепенная релаксация всех частей тела, а также техники самомассажа, начинайте массировать конечности снизу вверх – это поможет лимфе выводить токсины из организма, что тоже полезно в процессе очищения тела и психики.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?