

«Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю. Каждая мышца моего тела расслабляется. Сейчас я дышу спокойно и размеренно. Вдох... выдох, вдох... выдох...» (Начинайте расслабление каждой части тела, начиная с пальцев ног до макушки головы).



Естественные приемы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- мысленное обращение человека к высшим силам (богу, вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Работа – это только часть жизни!!!

Если не получается самостоятельно справиться с проблемами эмоционального состояния, доверьтесь профессионалам.

Вам помогут специалисты социально-педагогической и психологической службы

Педагоги-психологи

4 корпус, каб. 324а

тел. 293-85-76

Общежития: №1, каб.116

тел. 293-21-44

№2, каб.600

тел. 293-21-89

№4, каб.720

тел. 392-99-41

№5, 2 этаж

тел. 236-65-21

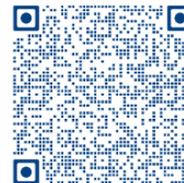
Денисенко Елена Алексеевна
Карпилович Олеся Павловна
Кучинская Наталья Леонидовна
Мудрая Анна Ивановна
Янченко Елена Александровна
Яцкевич Наталия Петровна

Телефоны доверия БГУИР:

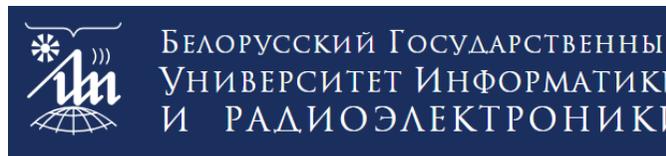
293-85-77

293-21-44

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР СППС**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
БГУИР (СППС)**

**Рекомендации по
профилактике
синдрома
профессионального
«выгорания»**

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «**выгорание**». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».



Эмоциональное выгорание

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

Что указывает на состояние профессионального «выгорания»?

- чувство постоянной усталости;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли;
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- сонливое состояние или, наоборот, бессонница;
- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- частые нервные срывы;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы;

- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности.



Как определить состояние профессионального «выгорания»?

Тест «Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»

(варианты ответов «да», «нет», «трудно сказать»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух лет, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас есть хобби?
5. Когда вы поступили на работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем дохода?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценка полученного результата:

Начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да», по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме набрали более 10 баллов, то у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».

Как предупредить состояние профессионального «выгорания»?:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свою нагрузку;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- посильные физические нагрузки;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
- аутотренинг.

Пример аутотренинга, который можно проводить самостоятельно.

Аутотренинг основан на самовнушении тех или иных положительных установок. Прежде, чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия: уменьшить освещенность комнаты, постараться оградить ее от посторонних звуков, проветрить помещение, занять удобное положение. Наиболее благоприятное время для тренировки - это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием).

К примеру, чтобы быстро и эффективно снять напряжение, усталость, можно воспользоваться таким аутотренингом: