**Что такое СЭВ? Синдром эмоционального выгорания**

**это…**

Это когда есть ощущения сильной усталости не только физически, но и эмоционально (психически), которая не проходит неделями. По утрам трудно проснуться. На работе сложно сосредоточиться и заниматься важными делами. Производительность низкая, сроки нарушаются. Начальство или коллеги вами недовольны, но нет сил работать лучше, даже если вы пытаетесь. При этом чувствуется состояние апатии – не хочется ничего делать. Это глубокое истощение тела из-за эмоционального выгорания. Очень сложно сосредоточиться на своих обязанностях. Портятся отношения на работе и дома с близкими. Дети болезненно переносят подобное состояние родителей и берут часть усталости и стресса на себя.



## Как бороться с эмоциональным выгоранием?

* Необходимо бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день. Если вы нарушаете этот пункт – то всё остальное бесполезно.
* Ложитесь спать раньше. Настраивайте тело на сон за несколько часов. Один час сна вечером – равняется нескольким часам сна утром.
* Пейте воду как проснётесь, перед едой и каждый час. Вода нужна для 3х главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения.
* 8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности.
* Питайтесь правильно с достаточным количеством белков, ферментов, специй, клетчатки, овощей и фруктов.
* Вырабатывайте у себя положительное отношение к окружающему миру и принятию ситуации, какой бы она ни была.
* Формируйте философское отношение к жизни и социуму: «Я не принимаю общество, в котором живу, однако не воюю с ним, а учусь реализовывать свои жизненные программы и потенциалы в тех условиях, в которых живу и которые не могу изменить.
* Проявляйте заботу о своём настроении и положительном настрое, овладевайте навыком самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.
* Радуйтесь любому своему достижению. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах.

**Упражнение “Передышка”**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны

**Пять этапов синдрома эмоционального выгорания**

* На первом этапе все ещё внешне выглядит хорошо, но уже чувствуется некоторая усталость.
* Первые внешние признаки: бессонница на фоне усталости, снижение концентрации на обязанностях, некоторая апатия
* Трудности с концентрацией на работе, частые отвлечения – переработки при уменьшении фактического времени работы.
* Первые сигналы от тела: здоровье ухудшается, снижается иммунитет, простуды на ровном месте, старые болячки напоминают о себе. Недовольство, раздражение, придирчивость – становятся постоянным состоянием.
* Усталость стала хронической и переходит в истощение, здоровье сигналит по-крупному, всплески гнева, жалости к себе, обид, чувства вины.





**Работа – это только часть жизни!**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Жить сложно, не жить ещё сложнее…**



**Педагог-психолог**

**Митрохина Светлана Сергеевна**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение гимназия №26 г.Томска**

**Профилактика эмоционального выгорания**

**педагогов**

****

Томск 2018