

Уровни эмоционального выгорания:

Легкое эмоциональное выгорание: Чрезмерная усталость в определенный момент. Из-за этого появляется раздражительность, отсутствие желаний, расстройство сна, снижение мотивации, некомфортные ощущения. Это выгорание на уровне реакции, физиологическая и психологическая реакция на чрезмерное напряжение. Когда ситуация завершается, симптомы исчезают сами по себе. В этом случае могут помочь свободные выходные дни, время для себя, сон, отпуск, занятия спортом.

Если мы не восполняем энергию посредством отдыха, организм переходит в режим экономии сил.

Хроническое эмоциональное выгорание:

Первый этап - не совсем выгорание. Это та стадия, когда нужно быть внимательным. Именно тогда человеком движет идеализм, какие-то идеи, некая восторженность. Но требования, которые он постоянно предъявляет по отношению к себе, чрезмерны. Он слишком много требует от себя в течение недель и месяцев.

Второй этап - это истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.

Третий этап - обычно начинают действовать первые защитные реакции. Что делает человек, если требования постоянно чрезмерны? Он уходит из отношений, происходит дегуманизация. Это реакция противодействия в качестве защиты, для того чтобы истощение не становилось сильнее. Интуитивно человек чувствует, что ему нужен покой, и в меньшей степени поддерживает социальные отношения. Те отношения, которые должны проживаться, потому что без них нельзя обойтись, отягощаются отвержением, отталкиванием. То есть, в принципе, это правильная реакция. Но только та область, где эта реакция начинает действовать, не является подходящей для этого. Скорее, человеку нужно быть спокойнее относительно тех требований, которые ему предъявляются. Но именно это им не удается — уйти от запросов и претензий.

Четвертый этап — это усиление того, что происходит на третьем этапе, терминальная стадия выгорания. «Синдром отворачивания».

Забота о себе

Спрашивайте себя каждый день: «Как я себя чувствую?». «Как я сейчас?». «В чем я нуждаюсь?»

Умение замечать состояние и корректировать в моменте, снижает влияние стресса на организм.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Эмоциональное выгорание - это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни.

Педагог-психолог: Мухортова Д.Д.

КАК МЕДИТИРОВАТЬ?

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

1. Выберите время, когда вам не надо никуда спешить
 2. Займите удобное положение
 3. Закройте глаза
 4. Делайте глубокий вдох через нос и глубокий выдох через нос. Почувствуйте, как грудная клетка наполняется воздухом и расширяется.
 5. Наблюдайте за телом, ваши мысли могут убегать в «прошлое» или «будущее», это нормально. Возвращайте все своё внимание в настоящее, это можно сделать с помощью проговаривания своих действий про себя «вдох» - «выдох»
 6. Начните расслаблять своё тело, продолжая глубоко дышать. Пошлите импульс внимания на определенную часть тела. И расслабьте ее.
- А) Сначала направьте все своё внимание на стопы. Расслабьте пальцы на ногах, свод стопы и пятку.

Б) Переходим к нижней части туловища. Расслабляем ягодицы, низ живота. Полностью живот, среднюю часть спины. Поясницу. Теперь расслабляем грудной отдел, верхнюю часть спины, ключицы, плечевой пояс.

В) Теперь расслабляем плечи, локти, предплечья, кисти рук

Г) Шея: спереди и сзади

Д) Голова: расслабляем голову. Голова это максимальный источник нашего напряжения.

Расслабляем затылок, боковые поверхности головы, уши, подбородок. Челюсть, губы, язык. Затем скулы, нос, глаза, веки. Брови и лоб. Расслабляем верхнюю поверхность нашей головы.

7. Ваше тело полностью расслаблено. Вы спокойны и внимательны к себе, к своим чувствам и эмоциям. Акцентируйте внимание, где осталось еще напряжение, расслабьте данные участки тела. И побудьте в данном состоянии столько, сколько считаете нужным, когда будете готовы выйти из этого состояния, то:

8. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза.

Полезная литература:

Хэл Элрод «Магия утра»

Чед-Менг Тан «Радость изнутри»

Мартин Энтони « Не пытайтесь сделать все идеально. Стратегии борьбы с перфекционизмом»

Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»

Марк Мэнсон « Тонкое искусство пофигизма»

Алекс Корб «Восходящая спираль»

Полезные приложения:

АнтиПаника | Insignr Timer | Kaleidoscope Mandalas Drawings | Nature

Если эмоциональное выгорание уже начинает переходить границы дозволенного и вы это понимаете, задайте себе вопросы:

1. Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?
2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать.
3. Более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?