

## Как бороться с эмоциональным выгоранием

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями, как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил.

В группу риска попадают врачи и педагоги, психологи и журналисты, артисты и менеджеры. Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, он возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса.

Эмоциональное выгорание – развивается на фоне постоянного хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Симптомы эмоционального выгорания: истощение, отсутствие полноценного сна, плохое состояние физического здоровья, головные боли, пессимизм, безразличие, истерика, агрессия, цинизм в работе и личной жизни, ощущение беспомощности, раздражительность, тревога, депрессия, употребление алкоголя и психотропных веществ, отсутствие интереса к новой информации и идеям и т.д.

Как и любое заболевание прежде чем развиться оно проходит несколько стадий:

1. Первая стадия («медовый месяц»). Человек доволен своей работой и возложенными обязанностями, проявляет энтузиазм.

2. Вторая стадия («недостаток топлива»). Появляется усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. Теряется интерес к своему труду или исчезает привлекательность работы в данной организации.

3. Третья стадия (хронические симптомы). Заболевания, раздражительность, агрессия, чувство подавленности, «загнанность в угол», плохое настроение, нехватка времени, трудность в концентрации внимания, нарушение памяти.

4. Четвертая стадия (кризис) – человек частично или полностью теряет работоспособность (уходит в болезнь), снижается самооценка, усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

5. Пятая стадия («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Предлагаем упражнение для самостоятельной работы на осознание себя как личности.

### Упражнение «Лестница»

На листе бумаги нарисуйте лестницу. Внимательно ее рассмотрите, и отметьте свое местонахождение на ней на сегодняшний день.

На обратной стороне листа напишите ответы на следующие вопросы:

1. Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
2. Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
3. Что мешает Вам находиться наверху?
4. Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?
5. Что вы для этого делаете?
6. Что для этого необходимо сделать?

Ваше эмоциональное состояние в Ваших руках. Просыпаясь утром, подарите этому миру улыбку, уделяйте внимание чувствам, всегда говорите, что Вас беспокоит, будьте доброжелательны, любите себя и находите время для любимых занятий.

**Следите за своим эмоциональным состоянием и будьте счастливы!**