



Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Пессимизм
- цинизм
- чёрствость
- безразличие
- агрессивность
- раздражительность
- тревога, чувство вины

поведенческие

- желание отдохнуть
- безразличие к еде
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

интеллектуальное состояние

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам

СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- низкая социальная активность
- падение интереса к досугу, увлечениям
- социальные контакты ограничиваются работой
- скудные отношения на работе и дома

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания



- снятие рабочего напряжения,
- повышение профессиональной мотивации,
- выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

*Если ты подарить кому-то
радость, жизнь подарит
тебе счастье .*

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ—
УЛЫБКА!!!**



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- *I. Способы, связанные с управлением дыханием .*
- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- **II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .**
- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
 - дышите глубоко и медленно;
 - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.
Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).



МЕТУТ.ру

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ***III. Способы, связанные с воздействием слова***
Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- *IV. Способы, связанные с использованием образов*

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

