

**СЭВ**

**СИНДРОМ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ**

**ПРОФИЛАКТИКА.  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.  
ДИАГНОСТИКА**

# ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика синдрома доступна каждому.

Это регулярный и качественный отдых, осознанный подход к работе и перераспределение нагрузки, правильно расставленные приоритеты, избегание заикленности на работе с помощью хобби, общения с близкими.

Растроченный эмоциональный ресурс прекрасно восполняют любые занятия, которые доставляют удовольствие и приносят радость.

**ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ У СЕБЯ  
ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ**

## **Как себя восстановить?**

Живите по трем простым правилам:

1. Удовольствие от мелочей жизни -

**"Мелочь, а приятно!",**

2. Качественный отдых -

**"Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает!"**

3. Пробуждение силы тела - **"Движение -**

**жизнь!"**

# С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ:

- Осознать и принять существующую проблему. Будет здорово, если вы сможете признать свои негативные эмоции. Например, я испытываю растерянность, усталость, раздражение, обиду и так далее;
- Постараться разобраться в причинах произошедшего и произвести коррекцию негативных факторов;
- Использовать все доступные методы и техники релаксации, чтобы избавиться от стресса;
- Полноценно высыпаться и правильно питаться, избегая вредных привычек;
- Взять паузу в работе, отправиться в отпуск, побыть наедине с собой.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС СЕЙЧАС НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ЧТО-ЛИБО МЕНЯТЬ?

Прежде всего необходимо проанализировать своё мышление и поведение.

## **Что сейчас происходит?**

*Изменения в поведении* – отказываюсь от привычных мне способов развлечения потому что они перестали меня радовать (не хожу на фитнес, в театр, не читаю любимые книги, не встречаюсь с друзьями).

*Далее, изменения в мышлении* – по большей части я думаю, что всё плохо, всё надоело, нет сил, не вижу перспектив.

## **Что можно сделать?**

- Составить план возвращения. Например, подумать утром, что бы я мог сегодня сделать, если бы у меня были, как раньше, силы и желания?
- Выбрать из полученного списка самое простое и сделать это, несмотря на отсутствие желания.
- Каждый день составлять такие планы и выполнять один пункт обязательно. Остальные – если захочется.

# ПОМНИТЕ!

- Все наши мысли и чувства неотделимы от нашего поведения. Если начать возвращать себе обычный ритм жизни, то за ним вернутся и наши прежние мысли, желания и ощущения.

# БАЛАНС

- Важно найти баланс между нагрузкой и отдыхом. Устраивайте себе регулярные перерывы на питание, короткие физические упражнения. Постарайтесь понять смысл происходящего и правильно оценить потребность в том, что вокруг вас происходит. Иногда такое переосмысление служит толчком к новому этапу личностного роста, смене вида деятельности и окружения.
- Чем более напряженной деятельностью занимается человек на работе, тем более продуманным должен быть его отдых. Необходим баланс между рабочим режимом и свободным временем. Хорошо помогают путешествия, поскольку позволяют максимально переключиться.

# И НАКОНЕЦ...

- Если вы подозреваете у себя признаки профессионального выгорания и вам не удалось справиться с синдромом самостоятельно, не бойтесь обратиться **за профессиональной помощью психолога.**



# ДИАГНОСТИКА



Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение. Постарайтесь максимально искренне ответить как часто вы испытываете чувства, представленные в утверждении. Для этого выберите по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

*Помните, здесь нет правильных или неправильных ответов. Ответьте, пожалуйста, на все вопросы согласно инструкции. Опирайтесь на свое первое впечатление и не тратьте слишком много времени на раздумывание.*

*Ваши данные и ответы на вопросы не будут видны другим участникам тестирования.*

**БЕРЕГИТЕ  
СЕБЯ!**