



Профилактика эмоционального выгорания

Фазы синдрома эмоционального выгорания

1. Напряжение:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- недовольство собой;
- «загнанность в тупик»;
- тревога и депрессия.



2. «Резистенция»:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование;
- Эмоционально-моральная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.



3. «Истощение»:

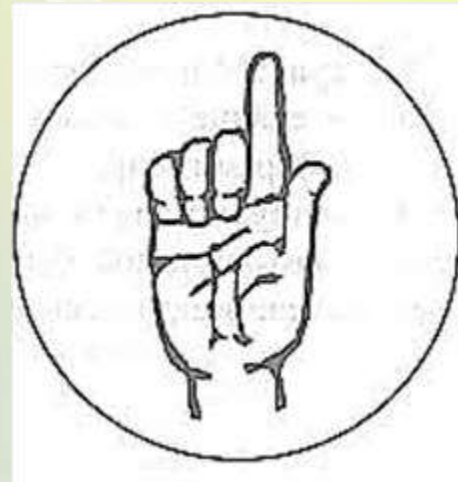
- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональное отчуждение;
- Личностное отчуждение (деперсонализация);
- Психосоматические нарушения.



Притча о каменотесах



Упражнение «Мышечная энергия»



Упражнение «Лимон»



Упражнение «Лестница»



Упражнение «Распредели по порядку»

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники



- 1. Я**
- 2. Муж (жена)**
- 3. Дети**
- 4. Работа**
- 5. Друзья, родственники**



Упражнение «Ведро мусора»



Упражнение «Лужайка позитивных качеств»



Таблица «Помоги себе сам»

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Упражнение «Удовольствие»



Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. **Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!**

Упражнение

«Звуковая гимнастика»

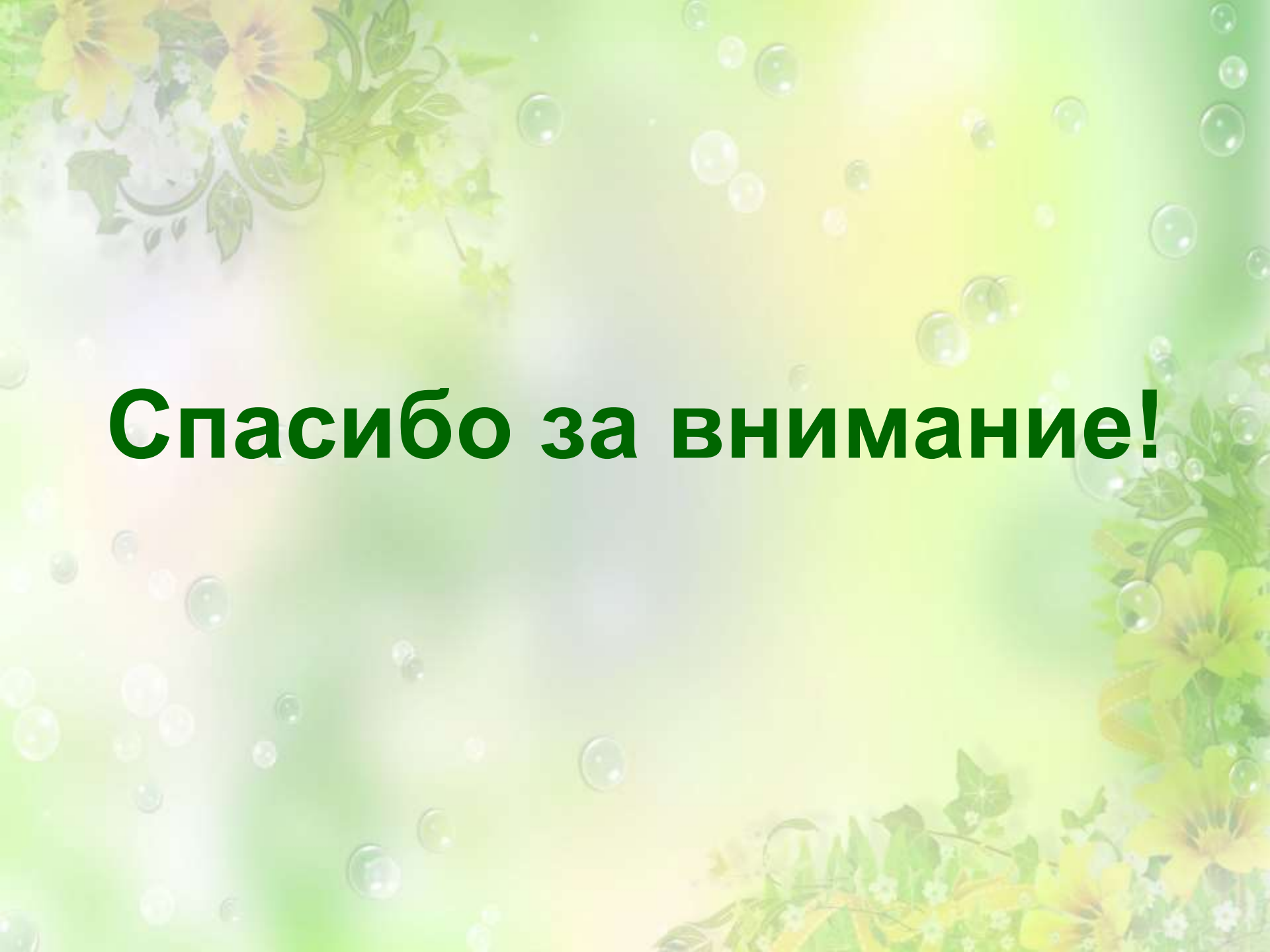
- А**— воздействует на весь организм;
- Е**— воздействует на щитовидную железу;
- И**— воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О**— воздействует на сердце, легкие;
- У**— на органы, расположенные в области живота;
- Я**— на работу всего организма;
- М**— на работу всего организма;
- Х**— помогает очищению организма;
- ХА**— помогает повысить настроение.



Упражнение «Источник»



« Дай, господи, нам **СИЛЫ** изменить то,
Что мы не можем изменить;
ТЕРПЕНИЕ – принять то, что мы
Не можем изменить;
и **УМ** – отличать одно от другого»



Спасибо за внимание!