

Способы борьбы



Релаксация



Физические нагрузки



Распределение нагрузки



Здоровый сон



Полноценный отдых



Повышение квалификации



Хобби



Личная терапия

Педагог-психолог
Вера Алексеевна
Дмитриева
+7-919-362-49-90



Эмоциональное
выгорание

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) -

- это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия
- стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. «Выгорание» — отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.



Причины СЭВ

1. Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом
2. Необходимость работы в условиях повышенной эффективности
3. Постоянная напряженность окружающей атмосферы
4. Трудности оценки эффективности работы
5. Снижение уровня обратной связи, "отклика"
6. Индивидуальные особенности



Признаки СЭВ

1. Нарушение режима дня
2. Пониженная реакция на изменения окружающей среды
3. Снижение физической активности, постоянное чувство усталости, сонливость, слабость
4. Нарушение дыхания, резкое изменение веса, безпричинные головные боли
5. Повышение уровня тревожности, агрессии, раздражительности
6. Снижение самооценки, недовольство собой, апатия
7. постоянное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности
8. Отсрочка планов, трудности выполнения рабочих задач
9. Снижение мотивации, безразличность к результатам
10. Снижение социальной активности

Берегите себя!