Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов людей помогающих профессий.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Стадии эмоционального выгорания:

Первая стадия:

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.

Симптомы профессионального выгорания Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию)
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочнокишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет)

Меры по профилактике профессионального выгорания педагогов:

1. Ставьте перед собой краткосрочные и долгосрочные цели.

Это обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что вы находитесь на правильном пути и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самоуважения. Очень важно включить цели, доставляющие лично вам удовольствие.

2. Общайтесь.

Делитесь своими чувствами и ощущениями с коллегами принимайте их социальную поддержку. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

3. Отдыхайте.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений. Слушайте музыку.

4. Используйте техники релаксации:

- Успокаивающее дыхание (на счет 1-2-3 выдыхать последовательно в воображаемый круг, квадрат, треугольник)
- Выдыхание усталости (лежа на спине на выдох представлять как усталость покидает тело, а на вдох спокойствие и энергия заполняют ваше тело)
- Зевок (напрячь приоткрытый рот как будто говорим букву У и зевнуть)
- Массаж биологически активных точек (точка над губами 3сек., перерыв 10сек., точка под губами 3сек, перерыв, точка справа от губ, перерыв, точка слева от губ)
 - **5.** Находите время для приятных мелочей.
 - 6.Занимайтесь физкультурой. Гуляйте
 - 7. Творите

МДОУ Детский сад №310

ПАМЯТКА

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

моим коллегам и друзьям

составитель педагог-психолог Емельянова С.С.