**Профилактика синдрома**

**эмоционального выгорания**

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Помимо самих “стрессоопасных” профессий, подразумевающих стрессы изначально, в любой работе бывают стрессовые ситуации. Вот наиболее распространенные из них:

* неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких – то дел, спешка;
* конфликт с начальником или коллегами;
* недостаточная квалификация;
* чувство перегруженности работой, переутомляемость;
* слишком высокая или слишком низкая ответственность;
* скука и т.д.

Надо помнить, что если мы не в силах максимально приблизить свои ожидания к реально существующему положению вещей, они, как правило, никогда не будут оправдываться. Таким образом, постоянно получая отрицательные эмоции, мы приучаем себя воспринимать всё в негативном свете. Вырабатывается привычка фиксировать негативные чувства. Её последствием является ***синдром выгорания или опустошения*** – состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе. В результате данного синдрома человек часто испытывает моральное и физическое изнеможение, полное безразличие к работе и отдаляется от сослуживцев. Опустошение – это не стресс, это скорее результат долговременного воздействия стрессовых условий работы. Опустошению особенно подвержены те, кто ежедневно имеет дело с людьми.“Группу риска” составляют три профессиональные сферы – это здравоохранение, правоохранительные органы и образование. Опустошение педагога особенно опасно, т.к. отражается непосредственно на детях, на их отношении к школе, к процессу обучения.

Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что *не бывает идеальной работы*. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впадать в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

Ослабить преподавательский стресс можно, если:

* Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
* Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
* Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
* Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
* Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

**Правила:**

1. Побольше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
2. Вне работы о работе стараться не говорить.
3. Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
4. Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами:

* ***Релаксация*** – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
* ***Правильное питание*.** На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
* ***Разрядка по восточным методикам*** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
* ***Плеск воды и благоухание масел*** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
* ***Лекарственные настои.***
* ***Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии*** (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
* ***Цветотерапия*** (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
* ***Переключение на другие виды деятельности*** (хобби и т.д.).