

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ

**Рабочая тетрадь
для специалистов**

Архангельск 2023-2024г.г.

Уважаемые коллеги!

Надеемся, что наше сотрудничество станет для Вас полезным.

Рабочая тетрадь, которую мы предлагаем для заполнения, поможет Вам лучше понять себя, встроить полученный на тренинговых занятиях опыт в свою повседневную жизнь, начать лучше осознавать чувства и эмоции, овладеть новыми способами самоподдержки.

Команда проекта «Перезагрузка»



Эта тетрадь принадлежит

Проект «Перезагрузка» реализуется Архангельской региональной общественной организацией «Мост» при поддержке Губернаторского центра Архангельской области



ГЦАО
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ГУБЕРНАТОРСКИЙ
ЦЕНТР
АРХАНГЕЛЬСКАЯ
ОБЛАСТЬ

Как работать с тетрадью

Запланируйте 30-45 минут свободного времени, когда вы можете побыть в комфортной обстановке наедине с собой.

В тетради рассмотрены основные вопросы, касающиеся особенностей формирования синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий. Чтобы вам было легче ориентироваться при выполнении заданий, вначале рассмотрения каждого вопроса представлен краткий теоретический материал.

Кроме того, в тетради вы найдете психологические тесты, с помощью которых сможете оценить свое состояние. Методики самопомощи и рекомендации, которые представлены в каждом разделе, помогут вам преодолеть сложные ситуации.

Выполняя задания, записывайте свои мысли, чувства, как меняется ваше эмоциональное состояние — это поможет вам лучше понять себя.

1. Что представляет собой эмоциональное выгорание.

Немного теории

Термин «Эмоциональное выгорание» (burnout) был предложен американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на выполнении профессиональных задач и отношениях с партнерами [2].

Существует 4 фактора, участвующих в формировании синдрома выгорания [10]:

1. личностные особенности сотрудников (высокие амбиции, перфекционизм, внешний локус контроля, комплекс “спасателя”, идеалистические ожидания);

2. содержание самой работы (работа с кризисными клиентами, неблагополучными семьями, с жертвами насилия, в благотворительных организациях и т.д.);

3. организационные факторы (ненормированный рабочий день, напряженный рабочий ритм, многозадачность, неясные задачи, отсутствие критериев оценки труда, противоречивые требования, отсутствие рабочих мест, оборудования, материалов, полномочий, отсутствие системы, алгоритмов);

4. климат в коллективе и культура организации (поддержка или обесценивание, унижение или уважение, отсутствие признания вклада сотрудников).

Оцените свое состояние

Перейдя по QR-коду, вы можете пройти онлайн диагностику. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.



Запишите ваши результаты _____

Практическое задание

- Перечислите эмоции, которые возникают у вас в течении рабочего дня, подумайте и запишите причины этих эмоций.

	Эмоции	Причины
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- Нарисуйте свое настроение, используя цветные карандаши или краски.

2. Чем отличается эмоциональное выгорание от стресса и депрессии.

Немного теории

Стресс – это неспецифическая (общая) реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

По мнению Г. Селье любой стресс проходит ряд последовательных стадий:

1. стадия напряжения (тревоги) – stage «alarm reaction»;
2. стадия резистенции – «stage of resistance»;
3. стадия истощения ресурсов – «stage of exhasistion».

Длительное воздействие чрезмерных стрессовых факторов приводит к **дистрессу** и, как следствие, формированию **синдрома эмоционального выгорания**, который, в данном случае, может рассматриваться, как выработанный личностью механизм психологической защиты.

Депрессия - психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления, сопровождающееся снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Наличие хронических стрессоров и синдрома эмоционального выгорания может привести к депрессии и другим заболеваниям, например, бессоннице, сердечно-сосудистым заболеваниям, проблемам с пищеварительным трактом и так далее. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «неинфекционные заболевания, связанные с работой, а также сердечно-сосудистые болезни и депрессия, обусловленные профессиональным стрессом, ведут к росту показателей продолжительной нетрудоспособности и отсутствия на рабочем месте специалистов» [4].

Оцените свое состояние

Тест Т. Повела «Как вы заботитесь о себе?» (Агаркова Е. И., Чернышова В.М., 2010).

Инструкция: оцените каждый вопрос теста по 4-бальной системе и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4 – верно;

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте ваш результат, сложив все цифры в колонке «балл».

№	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (подарок, сувенир, безделушку).	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.	
3	Я считаю, что имею право быть иногда эгоистичным(ой).	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне.	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан.	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье.	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны.	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки.	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби.	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем.	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%.	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих.	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака.	
20	Я не способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства.	

Оцените полученные результаты:

Более **54** баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

Если вы получили **40 – 54** баллов – это средний результат. Люди, которые имеют данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Если ваш результат ниже **40** баллов – это результат ниже среднего. Такие люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что у вас часто возникает чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности (умение отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересы окружающих).

Практическое задание

Выполнение этого задания поможет вам настроиться на позитивное восприятие себя.

Дополните незаконченные предложения:

- Я уважаю себя за то, что...
- Я хороший специалист, потому что...
- Я счастлив(а), когда...
- Я радуюсь тому, что у меня...
- Я люблю себя за то, что...
- Я хороший человек, потому что...
- Я желаю себе ...

3. Основные симптомы синдрома эмоционального выгорания.

Немного теории

Как правило, наличие синдрома эмоционального выгорания характеризуется пятью ключевыми группами симптомов [5]:

- *физические симптомы* (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

- *эмоциональные симптомы* (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив – люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

- *поведенческие симптомы* (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

- *интеллектуальное состояние* (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

- *социальные симптомы* (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Оцените свое состояние

Будьте внимательны к себе. Задавая себе несложные вопросы, вы можете контролировать свое состояние, это поможет вам вовремя заметить некоторые признаки эмоционального выгорания. Отметьте знаком «+» в графе напротив, утверждения, которые являются верными для вас.

1.	Исчезла эмпатия в отношениях с людьми, в том числе с близкими, вы уделяете им меньше внимания, не вникаете в переживания людей, у вас не остается сил на жалость и сочувствие.	
2.	Чувствуете нежелание идти на работу.	
3.	Любимые занятия больше не приносят радости.	
4.	Вы замечаете, что продуктивность работы снизилась, стало сложнее сконцентрироваться на выполняемой работе и начать что-то делать.	
5.	Снизилась самооценка. Вы все чаще недовольны собой и результатами своей работы.	
6.	Появилось безразличие к результатам работы, вас не увлекают успехи и не особенно расстраивают поражения.	

7.	Небрежное отношение к собственным потребностям (вы все меньше уделяете себе свободного времени, не занимаетесь спортом, вас мало, что интересует).	
8.	Постоянно чувствуете усталость (этот признак не является специфическим для эмоционального выгорания).	
9.	Начались проблемы со здоровьем.	

Если вы отметили у себя наличие признаков эмоционального выгорания - следуйте **рекомендациям**:

1. Самое главное – научитесь *жить интересно*, чтобы кроме работы у вас всегда было то, ради чего вы просыпаетесь по утрам.
2. *Высыпайтесь* (постарайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время).
3. Старайтесь больше *уделять внимание тому, что вас радует*: гулять, читать, слушать музыку, общаться с интересными людьми, медитируйте.
4. Найдите время и силы для *адекватной физической активности* (кардиотренировок).
5. Будьте *внимательны к своим эмоциям* и настроению на рабочем месте.
6. *Поговорите* о своем состоянии с *тем, кому доверяете*. Это может быть близкий человек. Если состояние ухудшается, обратитесь к специалистам психологу или психотерапевту.
7. Помните, что иногда нам хочется побыть в одиночестве. *Позвольте себе уединиться*, помечтать, поразмышлять или, наоборот, отдохнуть от мыслей.

4. Личностные особенности, препятствующие формированию синдрома эмоционального выгорания.

Немного теории

Е.В. Котова [6] отмечает, что высокая личностная выносливость и потребность в самоактуализации являются факторами, препятствующими эмоциональному выгоранию.

Личностная выносливость - определяется, как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода изменения. Данная характеристика тесно связана со всеми компонентами эмоционального выгорания: люди с высокой степенью личностной выносливости имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений.

Самоактуализация – это процесс, который предполагает, что каждый раз, делая выбор, человек осуществляет его в пользу личностного роста то есть все более «высоких» потребностей (такая работа требует большого личного

мужества и ответственности). Самоактуализирующийся человек – это человек в его лучшем виде, высоко оценивающий себя и живущий полной жизнью, способный также ценить других людей, положительно к ним относиться.

Кроме того, некоторые особенности личности специалиста, могут способствовать формированию синдрома эмоционального выгорания: высокие амбиции, перфекционизм, внешний локус контроля, комплекс “спасателя”, идеалистические ожидания.

Оцените свое состояние

Отметьте факторы риска эмоционального выгорания, обусловленные вашими личностными особенностями. Напишите, как они проявляются в вашей жизни.

Фактор риска	Есть	Нет
Принадлежность к определенной социальной группе <i>В чем проявляется:</i>		
Перфекционизм <i>В чем проявляется:</i>		
Недостаточная гибкость <i>В чем проявляется:</i>		
Считаю, что в моих проблемах чаще всего виноваты окружающие люди и внешние обстоятельства <i>В чем проявляется:</i>		
Считаю, что должен(а) помочь любому человеку, обратившемуся ко мне за помощью <i>В чем проявляется:</i>		
Считаю, что все в моей жизни должно складываться идеально <i>В чем проявляется:</i>		

Практическое задание

Упражнение «Лестница» поможет вам осознать ваши потребности и препятствия в достижении цели, которые существуют в данный момент времени. Нарисуйте лестницу и определите свое местоположение на ней на сегодняшний день.

Подумайте и ответьте на вопросы:

1. Вы поднимаетесь вверх или спускаетесь вниз?
2. Устраивает ли вас ваше местоположение на лестнице?
3. Что мешает вам находиться наверху?
4. Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Упражнение «Забота о себе». Для того, чтобы эффективно противостоять эмоциональному выгоранию, важно уметь вовремя

позаботиться о себе. Данное упражнение поможет понять, что приносит вам положительные эмоции.

Возьмите ручку и лист формата А4, разделите его на две равные части и напишите два списка. В первый список впишите 7 способов себя порадовать, которые и не требуют длительной подготовки и больших вложений. Например: заварить вкусный чай, прогуляться после работы пешком, послушать приятную музыку, посмотреть интересный фильм и так далее. Во второй список впишите 7 способов себя порадовать, которые могут потребовать некоторых ресурсов и занять больше времени. Пример: съездить на выходных за город, пригласить друзей на ужин, сделать приятную покупку.

Зачем это нужно? Когда вы будете чувствовать себя плохо, просмотрите списки и порадуйте себя.

5. Высокая рабочая нагрузка, как причина эмоционального выгорания.

Немного теории

Согласно Л.С. Чутко [22], интенсивность нагрузки определяется количеством работы и эмоциональным напряжением. Установлено, что максимальная продуктивность работы отмечается при среднем уровне эмоциональной активности, в то время как избыток эмоций, как и их недостаток, приводят к снижению эффективности работы. Таким образом, для каждого человека существует свой оптимальный уровень интенсивности нагрузки, а значительные отклонения от него могут привести к стрессу. Недостаточная нагрузка и однообразная работа тоже могут являться стрессорами.

Излишнее количество времени, затрачиваемого на работу, также приводит к появлению утомления. Если режим труда и отдыха не является сбалансированным, высокая рабочая нагрузка может стать одним из основных факторов, приводящих к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Оцените свое состояние

Упражнение «Анализ моментов, на которых мы теряем время» [12].

На основе анализа типичных рабочих ситуаций за последний год оцените ответ на каждый вопрос от 0 до 2 баллов:

0 - никогда,

1 - иногда,

2 - всегда

1. Потери времени при постановке цели

- Представляю ли я взаимосвязь моей работы с функционированием всего предприятия?

- Имею ли я систематический обзор задач, возникающих в сфере моей деятельности?

- Соответствует ли моя нагрузка моим возможностям?

- Связаны ли мои мелкие проблемы с глобальной целью моей работы?

- Согласую ли я свои действия и цели с действиями моих коллег и начальства?

- Работаю ли я регулярно над собой? (новые идеи, знания, навыки)?

2. Потери времени при планировании

- Знаю ли я примерное количество времени, необходимое для выполнения предстоящих дел?

- Готов ли я к возможным трудностям при выполнении работы?

- Предусматриваю ли я резервное время для непредвиденных случаев, кризисов или помех?

- Принимаю ли я меры против помех, чтобы не отрываться от своей работы?

- Упорядочено ли мое расписание решения профессиональных вопросов?

- Фиксирую ли я сроки, активность, задачи в дневнике или ежедневнике?

3. Потери времени при принятии решений

- Оцениваю ли я работу, прежде чем приступить к ней (стоит ли она временных затрат)?

- Устанавливаю ли я приоритетность дел в зависимости от их важности?

- Уделяю ли я отдельным делам нужное количество времени в соответствии с их значением (важностью и срочностью)?

- Способен ли я отказаться от звонков, посетителей или встреч, которые не имеют серьезного значения?

- Могу ли я, когда это необходимо, освободить себя от рутинной работы?

- Способен ли я не отвлекаться на частные разговоры в промежутках между выполнением отдельных дел?

4. Потери времени из-за недостаточно четко организованной работы.

- Разумно ли я дозирую время работы над одной проблемой?

- Располагаю ли я помощниками, которым мог бы поручить выполнение какой-либо задачи?

- Порядок ли на моем рабочем месте?

- Использую ли я технические средства, облегчающие и ускоряющие мою работу?

- Пытаюсь ли я систематически упрощать отдельные операции в сфере моей деятельности?

- Способен ли я своевременно исправлять и не повторять ошибки?

5. Потери времени при начале работы

- Планирую ли я вечером предстоящий рабочий день?

Продумываю ли я дело, прежде чем начать его?

- Занимаюсь ли я в первую очередь личными делами, прежде чем приступить к работе?

- Требуется ли мне в начале дня время, чтобы приступить к работе?

- Откладываю ли я часто важные дела?

- Занимаюсь ли я трудными проблемами в конце рабочего дня?

- Довожу ли я свои дела до конца?

6. Потери времени при составлении распорядка дня

- Знаю ли я свой личный трудовой ритм и график продуктивности?

- Знаю ли я суточные закономерности своей производительности?

- Соответствует ли мой рабочий распорядок этим ритмам?

- Планирую ли я благоприятное время дня для важнейших дел?

- Занимаюсь ли я в свои наиболее продуктивные часы неважными проблемами или рутинной работой?

- Продумываю ли я дело, прежде чем начать его?

7. Потери времени при обработке информации

- Выбираю ли я материал для чтения с учетом его важности?

- Пробегаю ли я информацию, чтобы «схватить» главное, и лишь потом знакомлюсь с деталями?

- Заканчиваю ли я беседу, звонок или совещание, если всякое продолжение кажется бесполезным?

- Перед разговором - обдумываю ли я свои цели и цели собеседников, чтобы исключить напрасную трату времени?

- Пишу ли я черновики своей документации?

- Использую ли я схемы для рутинной работы?

Проанализируйте причины данных ситуаций и возможности их преодоления, наметьте, когда и как вы это сможете осуществить.

Практическое задание

Матрица Эйзенхауэра — это метод тайм-менеджмента, помогающий расставлять приоритеты. Прежде чем заполнять матрицу, отследите в течение нескольких дней, какие задачи вы выполняете и сколько времени они отнимают. После наблюдения положите перед собой список дел и к каждому задайте три вопроса:

1. Является ли задача для меня срочной?
2. Является ли она для меня важной?
3. Я единственный (-ая), кто мог (-ла) это сделать?

Ключевые слова — «для меня». В основе оценки и распределения должны лежать результаты, которые нужны вам, а не вашим близким или коллегам.

Когда матрица будет заполнена, вы можете принять решение относительно дел в каждой из четырех частей таблицы согласно пунктам:

I - сделайте немедленно;

II - сделайте при первой возможности;

III - делегируйте;

IV - отложите или забудьте.

	срочные	не срочные
важные	I срочные важные	II не срочные важные
не важные	III срочные не важные	IV не срочные не важные

6. Удовлетворенность работой и синдром эмоционального выгорания.

Немного теории

J.Edelwich и A.Brodsky описывали эмоциональное выгорание как процесс увеличивающегося разочарования в работе, развивающийся в четыре этапа (Чутко Л.С., Козина Н.В., 2013), они приведены на рисунке.



Однако, в исследованиях было показано, что многие люди с энтузиазмом отдадут себя какому-то делу на протяжении нескольких лет и при этом превосходно себя чувствуют, не испытывая симптомов эмоционального выгорания.

Как правило, выгорание возникает тогда, когда есть противоречие между:

- ✓ идеалами и возможностями
- ✓ затраченными усилиями и успехами
- ✓ положительным и отрицательным опытом и обратной связью

Оцените свое состояние

Вы можете ответить на вопросы Опросника удовлетворенности работой (Job Satisfaction Survey, JSS), разработанного П. Спектором, перейдя по QR-коду.



Запишите ваши результаты _____

Практическое задание

Отметьте в таблице, что для вас наиболее важно в профессиональной сфере (например, высокая зарплата, возможность карьерного роста) и как эти потребности удовлетворяются на вашем нынешнем рабочем месте.

	Что для вас важно в профессиональной сфере	Характеристики вашей работы в настоящее время	Отметьте пункты, которые совпадают
1.			
2.			
3.			
...			

Оцените какие пункты в заполненной вами таблице совпадают. Помните, что, вы всегда можете попросить руководство о том, чтобы снизить вашу нагрузку, или дать вам другую работу в той же организации.

Вам могут помочь следующие **рекомендации**:

1. Подумайте о то, что означает для вас успех на рабочем месте. Возможно, на данном этапе – это то, что вы поработали и не устали, помогли не всем, а тем, кому смогли.
2. Различайте желание и потребность (например, высказывания: «я должен(а) закончить эту работу» или «мне хочется закончить эту работу»).
3. Отделяйте свою самооценку от работы (если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник).
4. Пользуйтесь перерывом на обед и не говорите о делах в перерывах между работой.

7. Управление эмоциями.

Немного теории

Эмоция – это психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции выполняют роль посредника в преобразование материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

Эффективные стратегии в обращении с эмоциями:

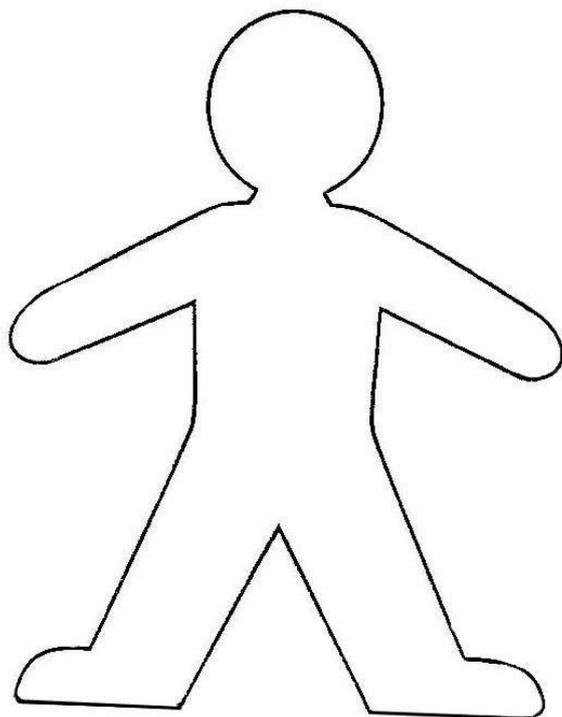
- повернуться лицом к эмоции, не игнорировать ее, назвать и признать, что она у меня есть, даже негативная;
- дистанцироваться от эмоции, признать, что она у меня есть, но я – это не эмоция;

- «услышать» послание эмоций (осознать какая потребность в настоящий момент блокируется);

- действовать исходя из своих ценностей, а не под влиянием эмоций.

Оцените свое состояние

Упражнение «Карта чувств». Данное упражнение поможет вам понять, какие чувства наполняют вас в данный момент времени. Вы можете использовать это упражнение, тогда, когда чувствуете, что вам сложно справиться с ситуацией и разобраться в своих чувствах.



Задание: возьмите карандаши разных цветов на ваш выбор (не более 7). Раскрасьте фигуру человека так, как вам хочется. Старайтесь не задумываться над своим выбором, отдайтесь спонтанности.

Затем, не глядя на рисунок, подумайте и запишите с каким чувством ассоциируется у вас каждый из выбранных вами цветов. Совместите полученные результаты. Оцените в какой части тела какие чувства расположены.

Практическое задание

Когда вы чувствуете напряжение вы можете использовать технику «Поплавок в океане» [6]. Это упражнение можно выполнять в тишине, а можно включить негромкую спокойную музыку. Запланируйте 10 минут, в которые никто не будет отвлекать вас. Примите удобную позу, расслабьтесь и закройте глаза.

Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном, бескрайнем океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря под собой... Почувствуйте безопасность и спокойствие, запах морской воды и крики чаек вдалеке. Вбери́те в себя это ощущение легкости, спокойствия и безмятежности. Какие бы ситуации не

возникали в течение дня, мысленно возвращайтесь к этим чувствам и отпускайте напряжение.

Рекомендации

Чтобы лучше понять себя в той или иной ситуации и осознать свои чувства, ответьте на следующие три вопроса: «что я сейчас чувствую?», «почему я это чувствую?» и «что я хочу чувствовать в подобной ситуации?».

8. В завершении...

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Это поможет вам оценить эффективность проделанной работы и подумать над тем, чего бы вы хотели достичь в будущем.

1. Сколько заданий из рабочей тетради вы выполнили?

2. Что вам удалось изменить или внедрить в свою жизнь?

3. Каких результатов вы достигли?

4. Какие вопросы остались нерешенными? Почему?

5. Что помогло бы вам в решении этих вопросов?

6. Что вам нужно для того, чтобы в будущем более эффективно заботиться о себе?

Помните, если вы столкнулись со сложными ситуациями, тяжелыми эмоциями или поняли, что вам нужна поддержка специалиста - обратитесь к психологу или психотерапевту.

Список использованных источников

1. Артюхова И. Ю., Бойко Е. В., Румянцева А. В. Методические материалы по психологической профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у специалистов медицинских организаций [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://nkotochkarosta.ru/wp-content/uploads/metodichka_psihologiya-sev-ispravlennaya.pdf
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.
3. Грабе М. Синдром выгорания — болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: Пер. с нем. — СПб.: Речь, 2008. — 96 с.
4. Информационный бюллетень № 389. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/bulletin/volumes/ru>
5. Королева Е.Г., Шустер Э.Е. Синдром эмоционального выгорания. Журнал ГрГМУ 2007, № 3 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <file:///C:/Users/USER/Downloads/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya.pdf>
6. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
7. Полиmodalная групповая психотерапия и методика саморегуляции для врачей, страдающих синдромом эмоционального выгорания: Учебное пособие / В.В. Макаров, Ю.А. Кухтенко, С.Г. Копоров ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России. – М.: ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 2019. – 55 с.
8. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие/Составитель: Л.М. Левина, – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 49 с.
9. Пути к источнику. Рабочая тетрадь для сотрудников стационарных учреждений социального обслуживания населения Алтайского края 2020-2021 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://smarteka.com/uploads/files/2022/03/30/0df9fe2a-7a81-46b8-a3a7-186f7122527637745ef4-c872-450e-8fea-03f37a6e559c.pdf>
10. Сборник заданий для индивидуальной работы по профилактике эмоционального выгорания. АНО “Психологический центр “Форсайт” при поддержке Фонда президентских грантов РФ [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://lyceum179.ru/wp-content/uploads/2019/11/Сборник-заданий-для-индивидуальной-работы-по-профилактике-эмоционального-выгорания.pdf>
11. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция. Методическое пособие. – Калуга: Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье», 2013. -17с.
12. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. - М.; МЕДпрессинформ, 2013. - 256 с