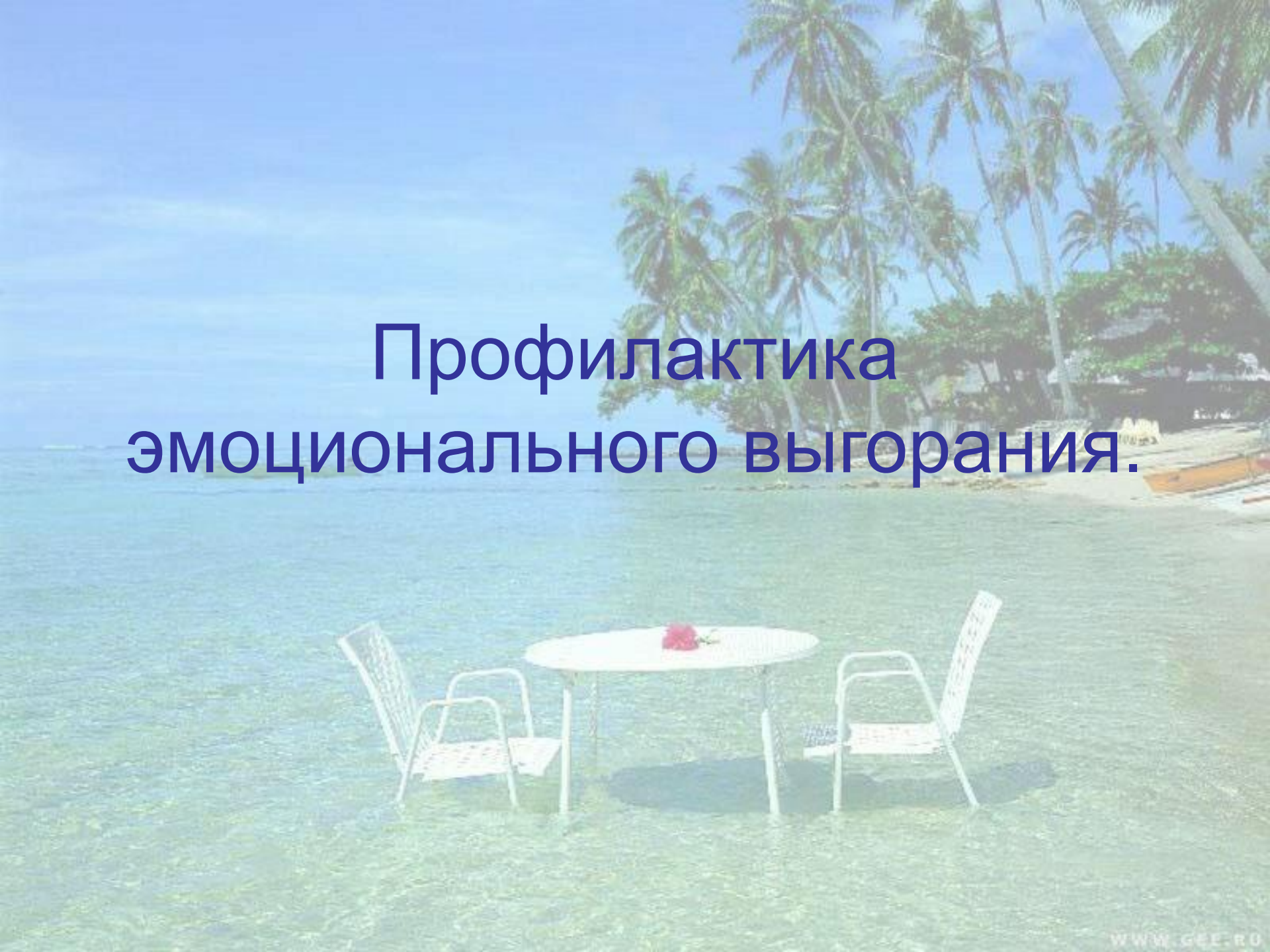
Профилактика эмоционального выгорания.



Как распознать стресс?

Как справляться с различными стрессовыми ситуациями?

Признаки стресса:

- Физические;
- Эмоциональны
- Поведенческие

Физические признаки стресса

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

Эмоциональные признаки стресса

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Поведенческие признаки стресса

- Усиленное курение;
- Злоупотребление алкоголем;
- Судорожная еда;
- Постоянная спешка

Приемы антистрессовой защиты:

- Отвлекайтесь;
- Снижайте значимость событий;
- Действуйте;
- Творите;
- Расслабляйтесь;
- Выражайте эмоции;
- Рефрейминг.

Отвлекайтесь.

- *Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.*
- *Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.*
- *Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.*

  Обращайте внимание на мельчайшие детали.

  Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: ”Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.

WWW.GEE.RO

Снижайте значимость событий.

- *Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.*

Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

- *«не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.;*
- *«нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;*
- *кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.*

WWW.GEE.RO

Действуйте.

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- *наведите порядок дома или на рабочем месте;*
- *устройте прогулку или быструю ходьбу;*
- *пробегитесь;*
- *побейте мяч или подушку и т. п.*

Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- *рисуйте;*
- *танцуйте;*
- *пойте;*
- *лепите;*
- *шейте;*
- *конструируйте и т. п.*

Выражайте эмоции

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

WWW.GEE.RO

- *изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;*
- *мните, рвите бумагу;*
- *кидайте предметы в мишень на стене;*
- *попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;*
- *поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).*

Задание: *напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах*

WWW.GEE.RO

Рефрейминг

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- *постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.*

Задание: *Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.*

WWW.GEE.RO

Методы саморегуляции.

- Антистрессовое дыхание;
- Аутогенная тренировка;
- Медитация;
- Йога;
- Релаксация;
- Визуализация ресурсного состояния;
- Кинезиологический комплекс.

Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- *Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.*

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

Упражнение на дыхание.

WWW.GEE.RO

Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- *Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,*
- *повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.*

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове..; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе..; я спокоен за работу моего сердца…

WWW.GEE.RO

Медитация

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

WWW.GEF.RO

Йога

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

WWW.GEE.RO

Релаксация

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение: «Пять точек».

WWW.GEE.RO

Визуализация ресурсного состояния

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

Упражнение.

WWW.GEE.RU

Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

WWW.GEF.RO

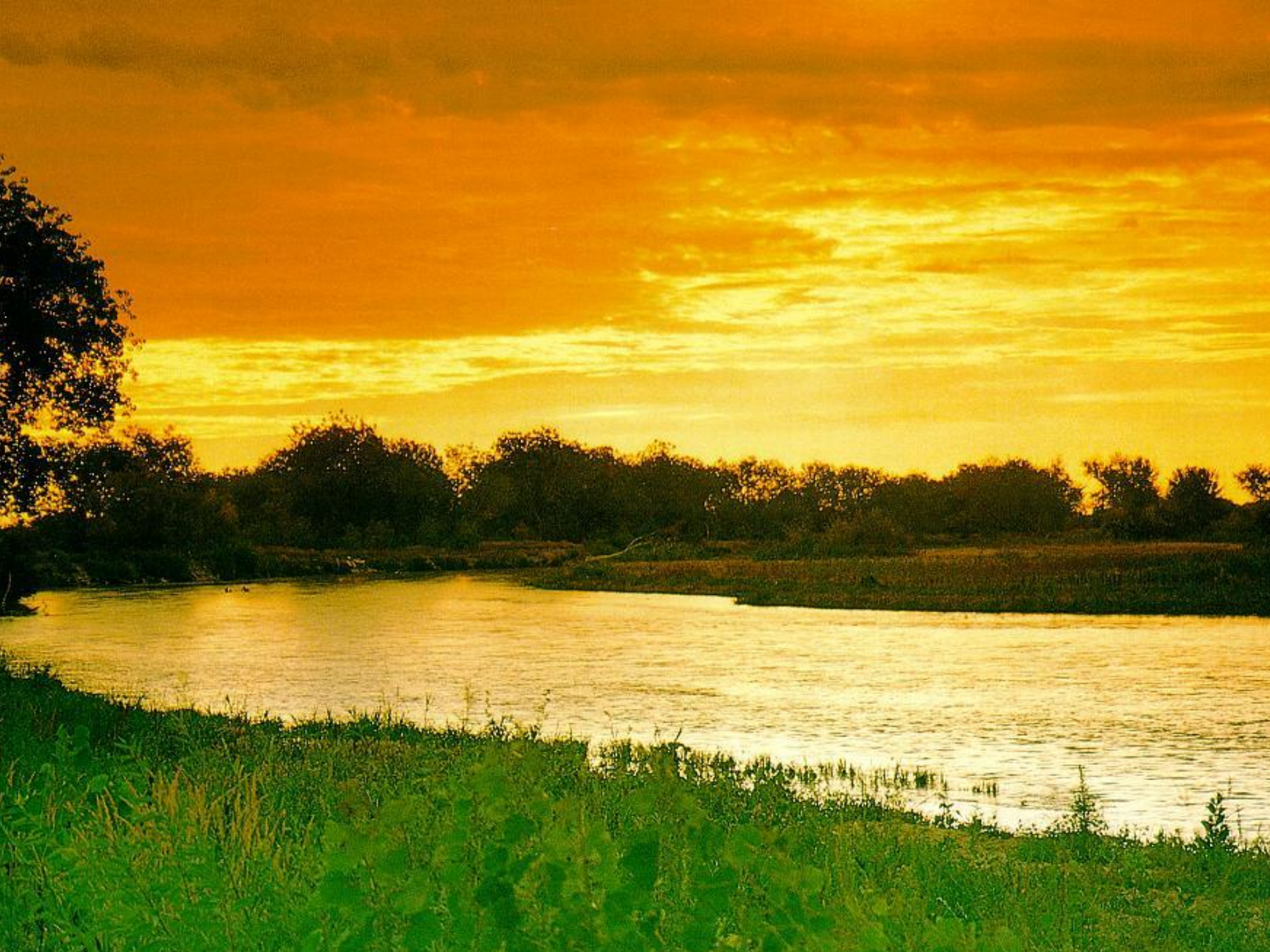
Хотите расслабиться и отдохнуть?

- ДА
- НЕТ

Сядьте, поудобнее, не напрягая мышц.

Не скрещивайте руки.

Приготовьтесь отдохнуть, расслабиться, почувствовать внутренне равновесие, гармонию.



Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения!