

**О синдроме
профессионального
выгорания и технике
безопасности в
работе педагогов**



***Кто не ценит собственного
здоровья,
тот меньше заботится и о других
людях.***

В.М.Шепель

Три составляющие ЗОЖ

```
graph TD; A[Три составляющие ЗОЖ] --> B[Физический аспект]; A --> C[Психический аспект]; A --> D[Социальный аспект];
```

Физический аспект

Психический аспект

Социальный аспект

Профессиональное выгорание

Психологически защитное поведение в виде исключения или уменьшения затрат на эмоции.

Уменьшается сила воли, обостряются индивидуальные особенности, черты характера

Первая стадия — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (провалы в памяти), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий. Стадия напряжения: приглушаются эмоции, исчезает острота, появляется неудовлетворенность собой.

Вторая стадия - снижение интереса к работе, потребности в общении: «не хочется видеть» тех, с кем общаешься по роду деятельности (школьников, родителей, коллег, вышестоящих), нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полуоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Третья стадия - полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, «отупение», ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия истощения: нет эмоций, сил, воли. Один ум, но работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, уединение вплоть до близких.

Банк способов саморегуляции

- 1. Способы, связанные с управлением дыхания.*
- 2. Способы, связанные с управлением тонуса мышц, движением.*
- 3. Способы, связанные с воздействием слова.*
- 4. Способы, связанные с использованием образов.*

МАНДАЛА

В переводе с санскрита «круг».

Юнг писал о том, что «символ мандалы несёт в себе защитное значение. Этот символ является одним из наиболее важных мотивов при объективации бессознательных образов. Это одно из средств защиты центра личности от посягательств извне или попыток выставить его наружу. Мандалы способны выполнять защитную функцию в случае психологической дезинтеграции и личностного расщепления».

Помоги себе сам!