

**Профилактика  
эмоционального выгорания  
и поддержка  
психического здоровья**



# План тренинга

Тема	Формат
1. Общий круг	Приветствие. План встречи. Запрос и ожидания.
2. Упражнение «Поза Наполеона»	Индивидуальное решение. Комментарий ведущего.
3. Определение понятий: эмоциональное выгорание, кому оно «грозит», этапы, признаки	Информационная часть
4. Экспресс -диагностика	Индивидуальная работа
5. Упражнения	Индивидуальная работа и работа в группах
6. Общий круг. Завершение встречи	Рефлексия. Обратная связь.
7. Общее время	

# Психическое здоровье -

**Психическое здоровье** (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению, Всемирной организации здравоохранения это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



# Эмоциональное выгорание

**Синдром эмоционального выгорания** — понятие, введённое в психологию американским психиатром **Гербертом Фрейденбергером** в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми.



# Стресс

**Стресс** — понятие, введенное в психологию канадским физиологом Гансом Селье в 1954 году, проявляющееся состоянием эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.



# Стадии

## ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Последователь американского ученого **Джордж Гринберг** выделил **пять этапов** нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, и обозначил их как «стадии эмоционального выгорания»:

1. Человек доволен своей работой. Но постоянные стрессы постепенно подтачивают энергию.
2. Наблюдаются первые признаки синдрома: бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса к своему делу.
3. На этом этапе человеку так трудно сосредоточиться на работе, что все выполняется очень медленно. Попытки «нагнать упущенное» превращаются в постоянную привычку работать поздно вечером или в выходные.
4. Хроническая усталость проецируется на физическое здоровье: снижается иммунитет, и простудные заболевания превращаются в хронические, проявляются «старые» болячки. Люди на этом этапе испытывают постоянное недовольство собой и окружающими, часто ссорятся с сослуживцами.
5. Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний – это признаки пятой стадии синдрома эмоционального выгорания.

# Причины эмоционального выгорания

- однообразии повторяющихся действий;
- напряженный ритм;
- недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое);
- частая незаслуженная критика;
- неясная постановка задач;
- чувство недооцененности или ненужности.

# Симптомы эмоционального выгорания

## 1. Физические проявления

- хроническая усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- частые мигрени;
- снижение иммунитета;
- повышенное потоотделение;
- бессонница;
- головокружения и потемнения в глазах;
- «ноющие» суставы и поясница.





## 2. Социально-поведенческие признаки:

- стремление к изоляции, сведение общения с другими людьми к минимуму;
- уклонение от обязанностей и ответственности;
- желание обвинить окружающих в собственных бедах;
- проявление злобы и зависти;
- жалобы на жизнь и на то, что приходится работать «круглосуточно»;
- привычка высказывать мрачные прогнозы: от плохой погоды на ближайший месяц до мирового коллапса.

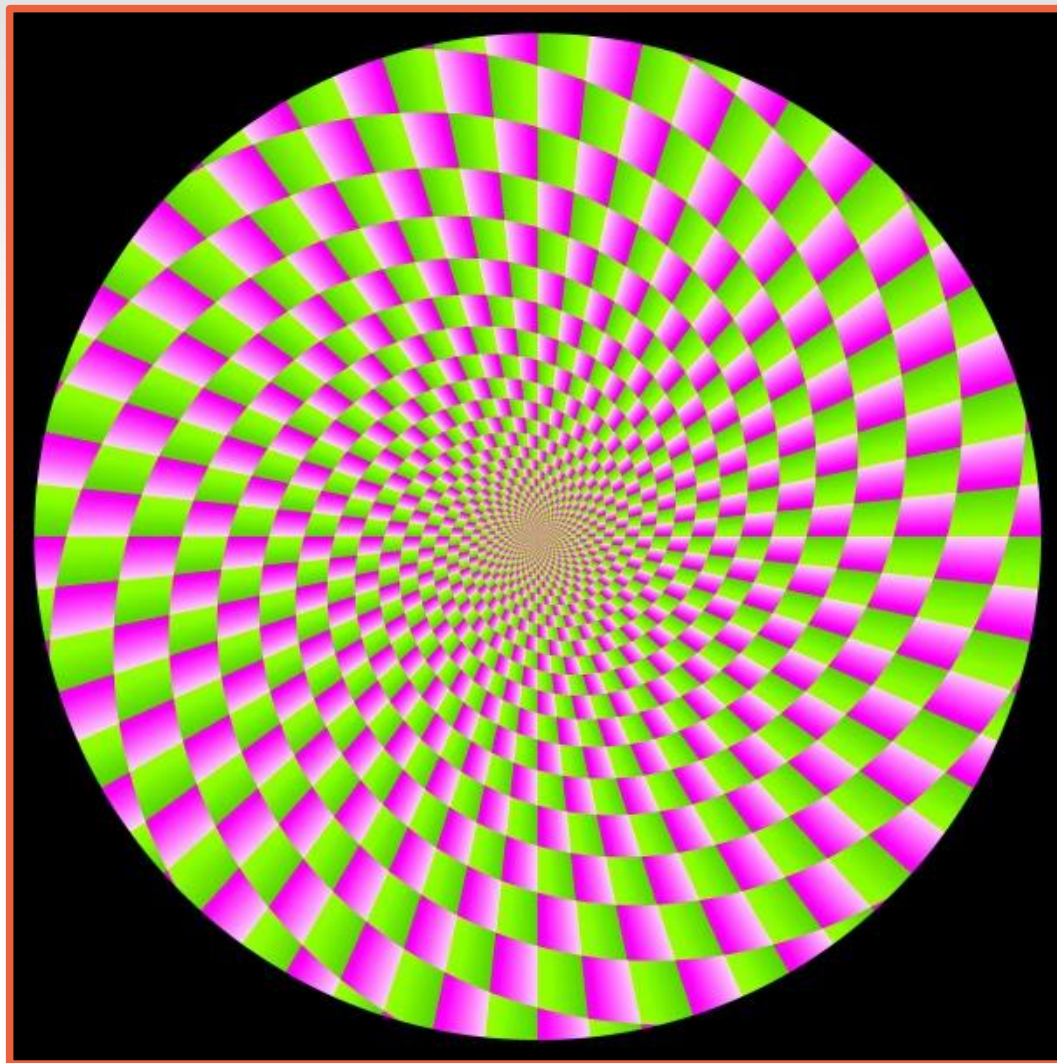


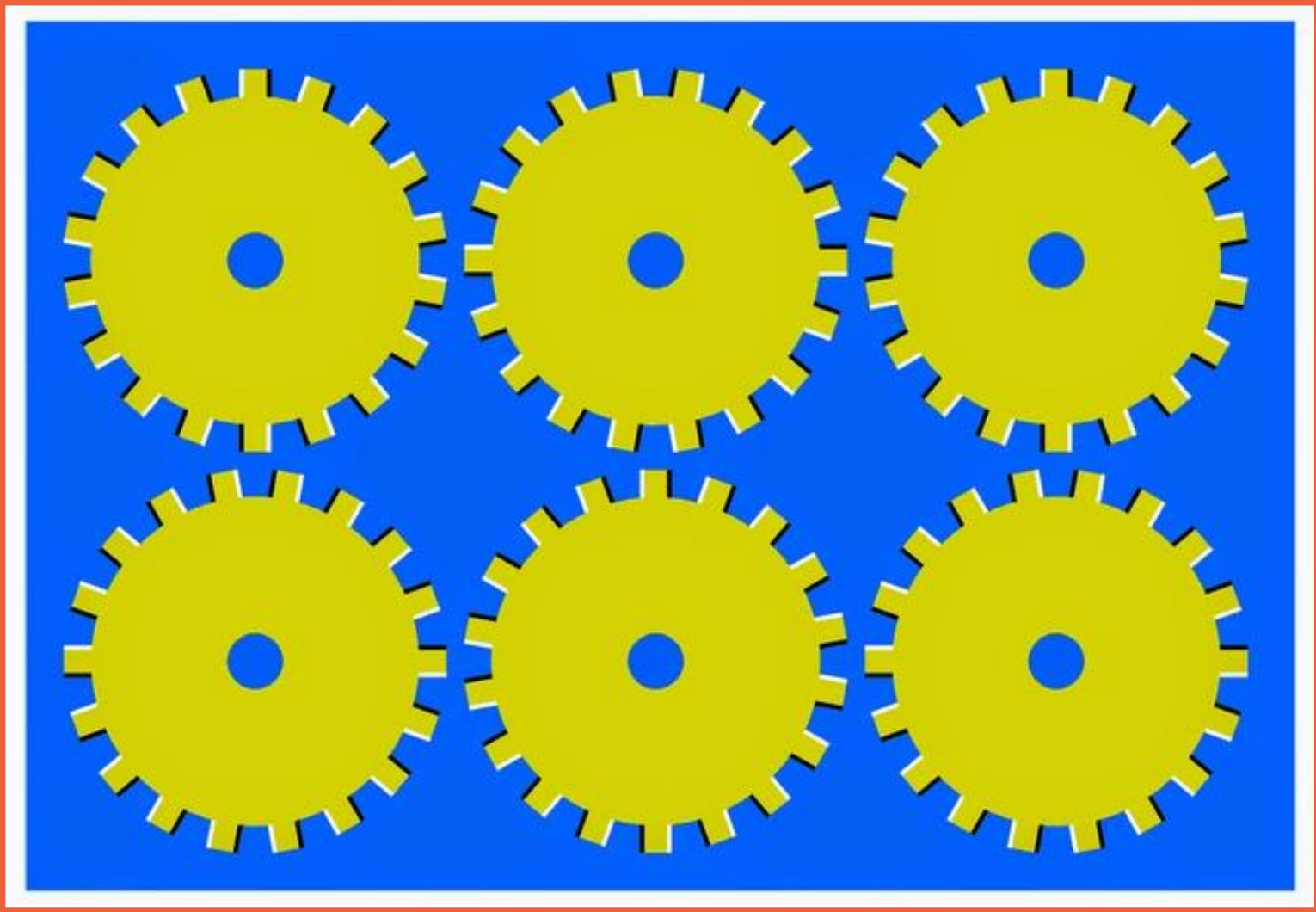
### 3. Психоземциональные признаки:

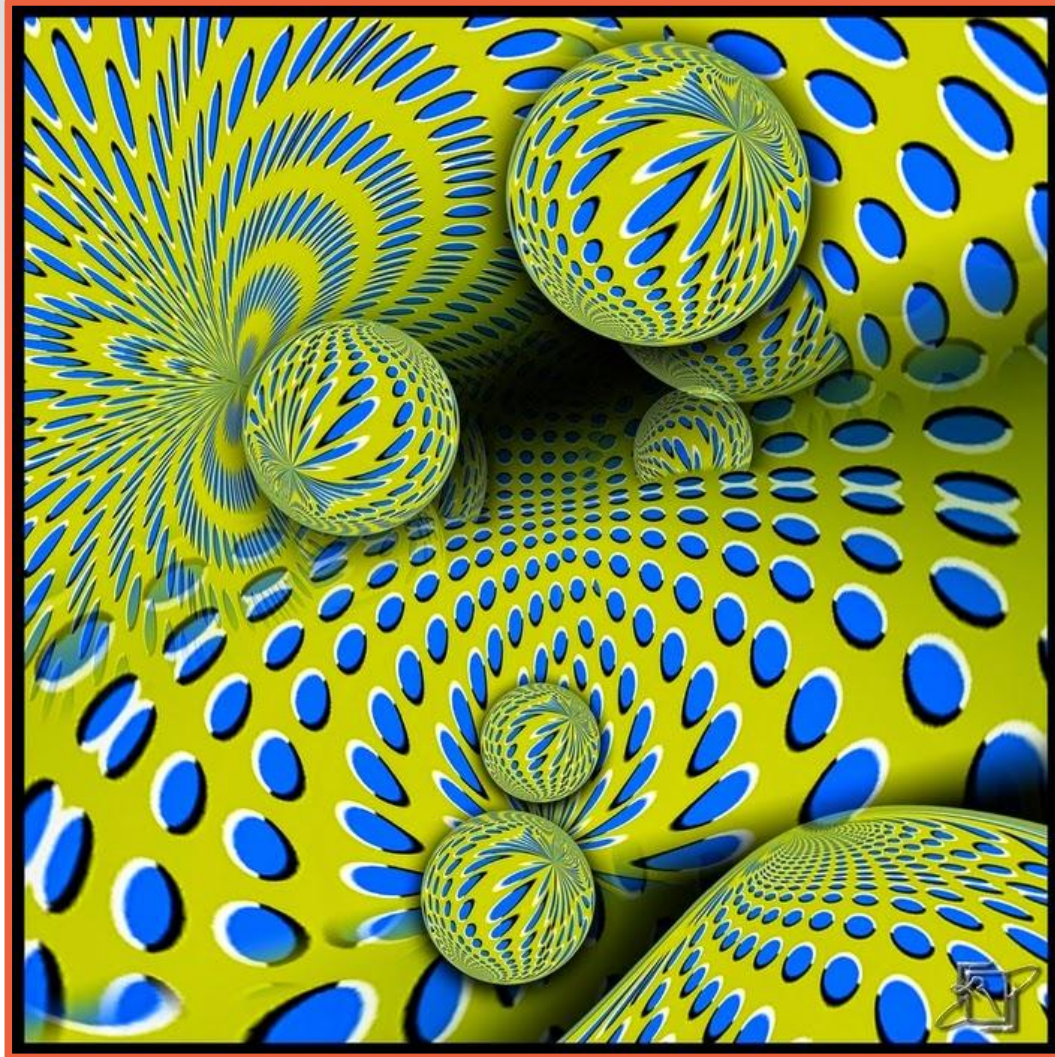
- безразличие к происходящим вокруг событиям;
- неверие в свои силы;
- крушение личных идеалов;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость и недовольство близкими людьми;
- постоянное плохое настроение.

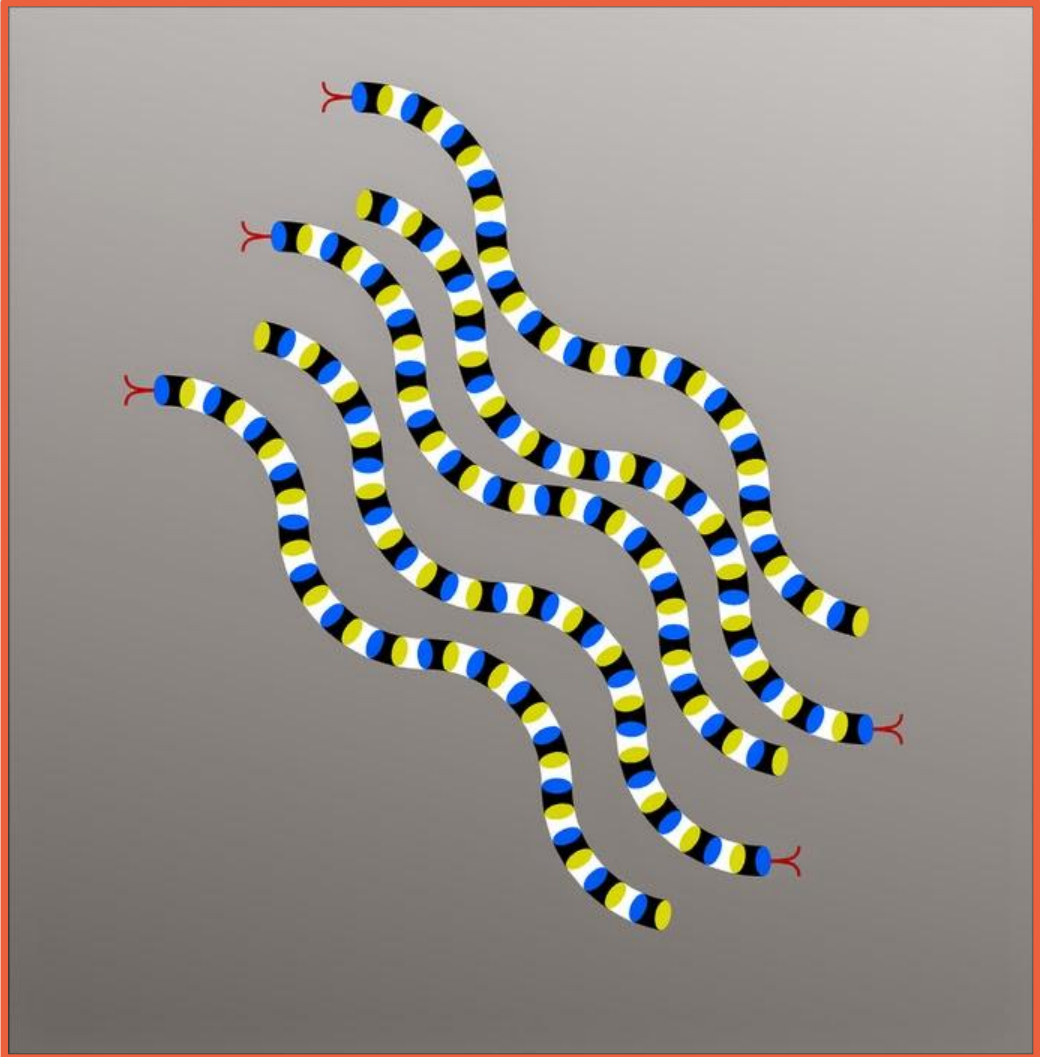


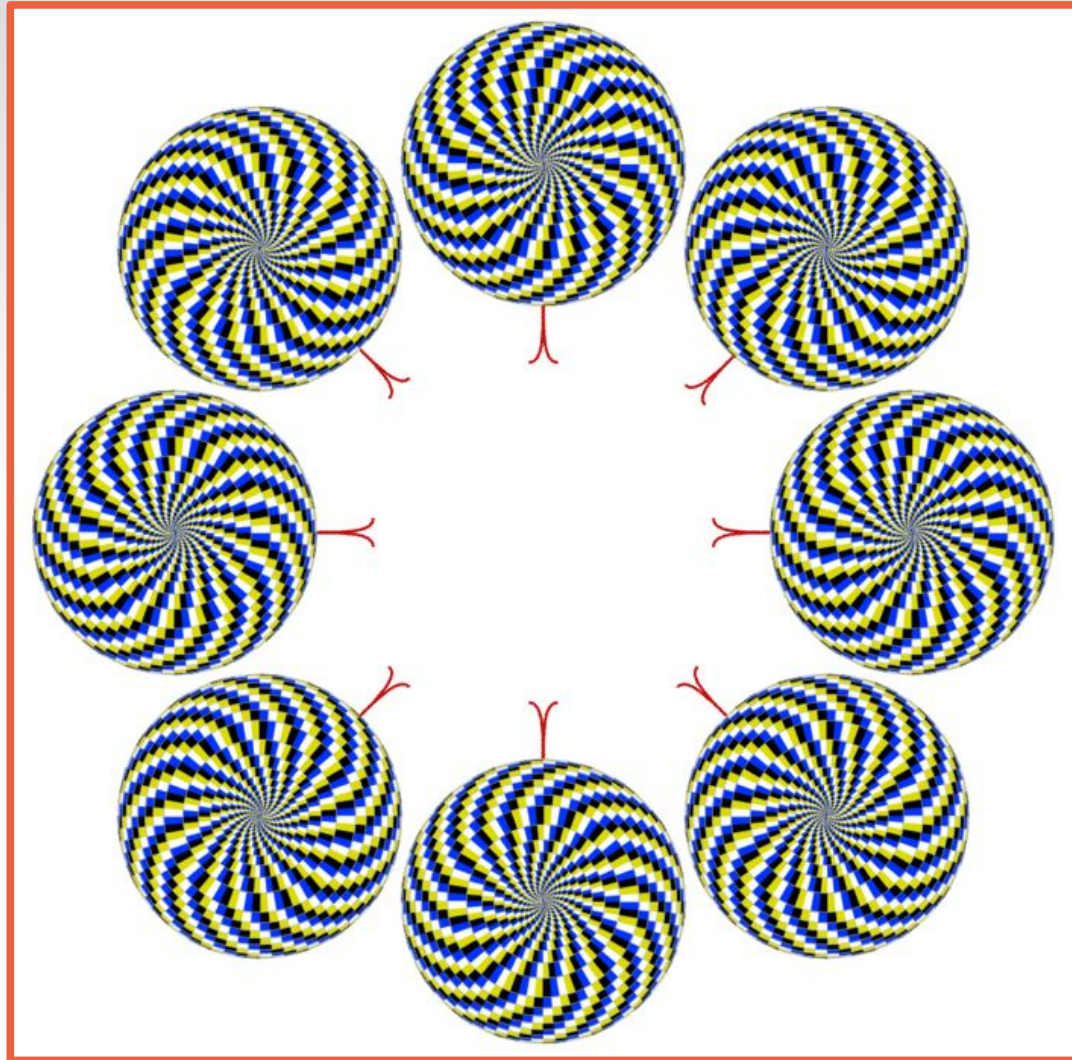
# Картинки — тест Акиоши Китаока

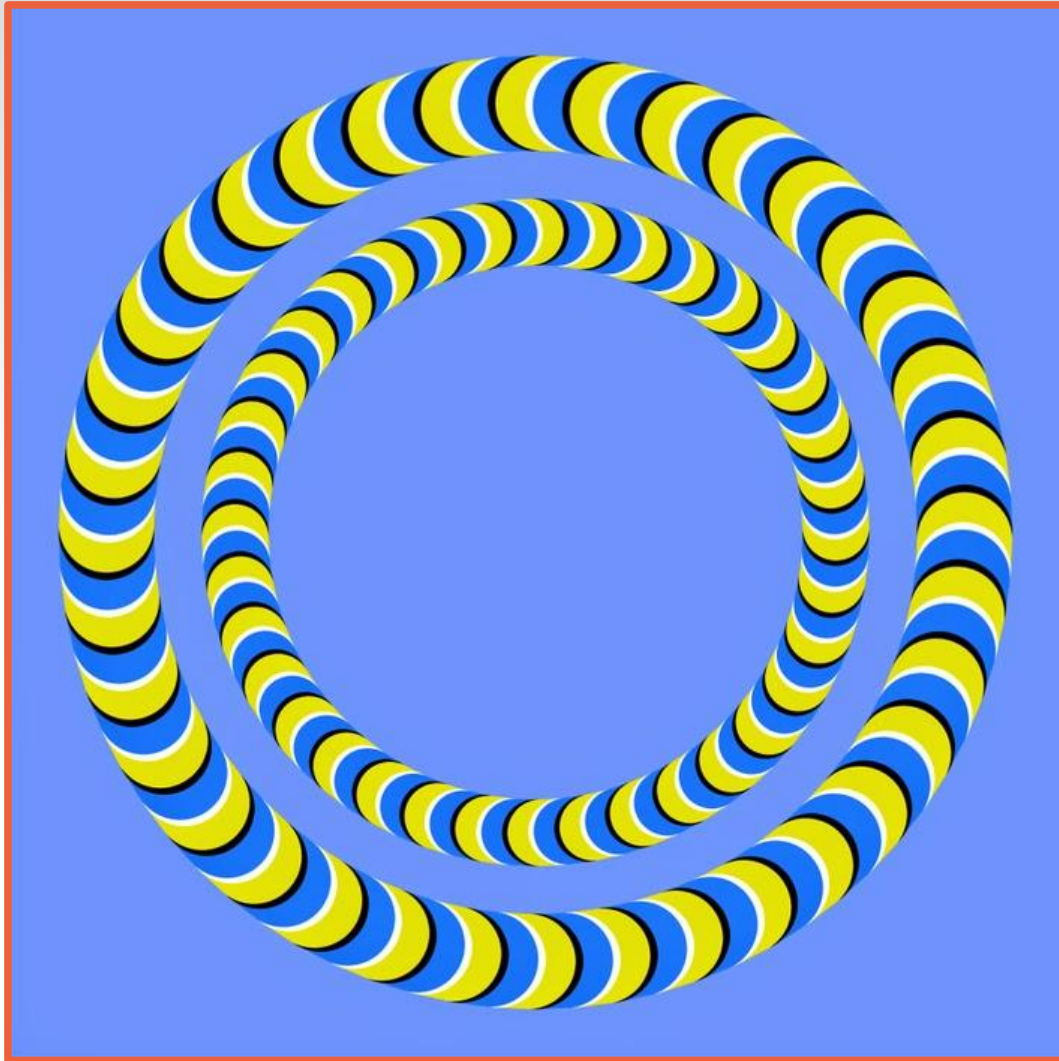














# Экспресс — диагностика уровня эмоционального выгорания

## **Психологический словарь:**

**Фрустрация** - негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Это состояние проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии, либо страхе, что задуманное не получится.

# Профилактика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 1. Физическая профилактика эмоционального выгорания:


- диетическое питание, с минимальным количеством жиров, но включающее витамины, растительную клетчатку и минералы;
- занятия физкультурой или, как минимум, прогулки на свежем воздухе;
- полноценный сон не менее восьми часов;
- соблюдение режима дня.



## 2. Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания:

- обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- «очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем анализа (на бумаге или в беседе с внимательным слушателем);
- расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- медитации и аутотренинги;  
ароматерапия.





я желаю всем  
счастья!

*Презентацию на тему:*

*«Профилактика эмоционального  
выгорания и поддержка психического  
здоровья»*

*выполнила: педагог - психолог*

*ГКУЗ НО «Выксунский  
специализированный дом ребенка»*

*Е.А. Морозова*

