



# Профилактика эмоционального выгорания.



# Приемы антистрессовой защиты:



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

# Отвлекайтесь.

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

- 1. Записать 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете.**
- 2. Можно медленно сосчитать предметы, эмоционально окрашенные нейтрально, например, листья на цветке, буквы на странице и т. д.**
- 3. Потренировать свою память и вспомните 20 осуществленных вами вчера дел.**
- 4. В течение 2 минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся.**

# 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.д.;*
- *«нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;*
- *кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.*

# 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.*

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





# 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.***

# Саморегуляция



- Приемы;
- Аутогенная тренировка;
- Релаксация.



# Приемы

- **смех, улыбка, юмор;**
- **размышления о хорошем, приятном;**
- **различные движения типа потягивания, расслабления мышц;**
- **наблюдение за пейзажем за окном; вдыхание свежего воздуха;**
- **рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;**
- **мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идеи);**
- **«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;**
- **чтение стихов; афоризмов**
- **высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.**



# Аутогенная тренировка



*В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения.*

*Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).*

- Вот несколько примеров.*
- «Именно сегодня у меня все получится»;*
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;*
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».*

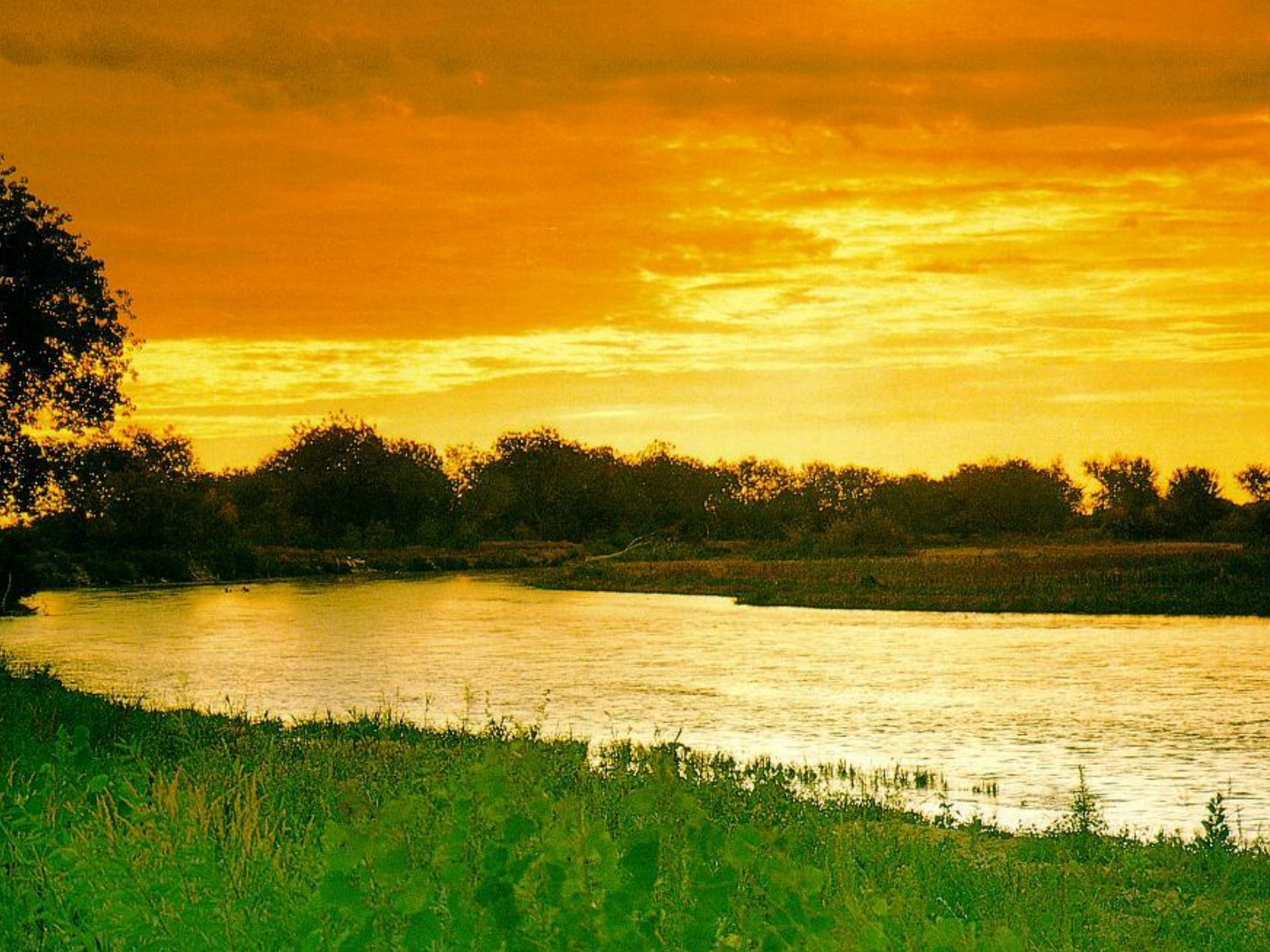
# Релаксация



*Психологи рекомендуют слушать при меланхолическом настроении оду «К радости» Л. Бетховена, а при депрессии - «Короля гномов» Ф. Шуберта, шум прибоя, леса, дождя, птичьих голоса.*

*Известно что около 14 % всех записей классической музыки, продающихся в Европе, принадлежит В. Моцарту.*





***Здоровья Вам!***