

МК «Как восстановить себя: техники  
самопомощи при эмоциональном выгорании»



Тигашева Татьяна Александровна  
педагог- психолог высшей квалификационной категории  
Практикующий психолог  
Песочный терапевт  
Плассотерапевт  
Член Ассоциации песочной терапии  
Психолог- волонтер РКК



**«Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в себе самом»**  
французский писатель Ф. Ларошфуко

**Эмоциональное выгорание** – состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного длительного стресса (перегруженный, лишенный сил).

Эмоциональное выгорание может быть: профессиональное, супружеское, родительское.



*Перечень симптомов для самонаблюдения:*

**Социально-поведенческие признаки:**

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём.

**Физические:**

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

**Психоэмоциональные признаки:**

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки
- разочарование в окружающих
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась



**Личные триггеры** – стимулы, которые вызывают у человека сильную эмоциональную реакцию. Формируются на основе жизненного опыта, часто в условиях стресса.

Бывают внешние (окружающая среда: звуки, запахи, места или ситуации), внутренние (мысли, события из прошлого или чувства, которые возникают внутри сознания и вызывают сильные реакции).

**Как выявить триггеры:**

- дневник эмоциональных реакций (записывать ситуации, которые вызывают сильные эмоциональные отклики);
- анализировать телесные сигналы (учащенное сердцебиение, напряжение, дыхание);
- выявлять паттерны (общие элементы в ситуациях, вызывающих схожие реакции);
- исследовать первопричины;

**Методы управления личными триггерами:**

- Техника «СТОП». Мгновенное прерывание эмоциональной реакции (стоп и сделать паузу 5- 10 секунд);
- Позитивная аффирмация (создать список положительных утверждений и произносить при столкновении с триггером);
- Анализ реакций (анализировать свои чувства после столкновения с триггером);
- Обращение к специалисту (психотерапевт поможет разобраться с глубинными причинами триггеров).



## ***САМОПОМОЩЬ***

– осознанная забота о себе, направленная на поддержание психоэмоционального состояния, восстановление ресурсов и профилактику ЭВ.

## ЭФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ



«**Пятерка**» (10-30 сек.) посмотреть 5 объектов разных цветов, прислушаться 5 звуков, отметить 5 телесных ощущений в данный момент.

«**Мысли на бумаге**» (письменная перезагрузка – «выписать» внутреннее напряжение и прояснить, что с Вами происходит).

На бумаге записать все мысли, которые крутятся в голове, до ощущения, в голове не осталось ничего (информация остается во внешнем мире и, нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти).

«**Растяжка мышления**». Каждый раз, замечая у себя мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...» (цель- сбить себя с протоптанных путей (нейронов) негативной оценки ситуации).

«**Дыхание по квадрату**». 2- вдох, 2- задержка, 3 – выдох, 4 – задержка. Со временем счет увеличивается (4, 6, 8).

«**Пять пальцев**». Вдох – «поднимаемся» по пальцу, выдох- «спускаемся» по пальцу. Так по каждому пальчику пройти.



ПРОТЕБЯ

## Упражнения на снятие психомышечного напряжения

### *Упражнение "Гора с плеч"*

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

### *Упражнение "Замок"*

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### *Упражнение «Лимон»*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### *Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)*

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

### *Упражнение «Огонь – лед» (по типу упр. «Сосулька»)*

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



ПРОТЕБЯ

## Техники заземления

**«Муравьи».** Представьте, что на Вашу одежду заползли муравьи. Хорошенько вытряхните их отовсюду! С одежды, головы, с ног, с рук. Выбейте их мягкими, но уверенными постукивающими движениями. Уделите внимание каждой области Вашего тела отдельно, последовательно, системно.

**«Дерево».** Представьте, что вы – дерево! Встаньте устойчиво, можно ноги на ширине плеч, почувствуйте опору, устойчивость. Закройте глаза, представьте какое Вы дерево, какая крона, какие ветви, ствол. Представьте свои корни – ноги – как корни, которые уходя глубоко в землю, разрастаясь и доставая до воды. Почувствуйте живительную силу воды, как вы наполняетесь и становитесь еще устойчивее, мощнее и красивее!

Почувствуйте как вода наполняет Вас от корней до макушки!

Сделайте глубокий вдох от самых корней, пропуская воздух через всю себя, напоминаясь чем то прекрасным до самой макушки! И сделайте глубокий выдох - отпуская все плохое и не нужное, что мешало жить!

ФЕСТИВАЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК

### *Упр. «Волшебный листок»*

*Разделить лист на 4 части:*

- Вспомните и запишите 3 человека, которые очень вам близки.
- Вспомните и запишите 3 места, где вы были счастливы.
- Вспомните и запишите 3 качества, которые вам помогают добиваться успеха, за которые вы себя уважаете.
- Вспомните и запишите 3 хобби, которые доставляют вам удовольствие.

*После того, как все написали:*

- Если вам кажется, что вас все забыли, никто не понимает, вы никому не нужны, вспомните 3 близких человека, которые вам нужны.
- Если на душе плохо, то вспомните 3 места, где вы чувствовали себя счастливыми, окунитесь в них и сохраните ощущения.
- Если все валится из рук, ничего не получается вспомните 3 качества, за которые вы себя уважаете.
- Если апатия, ничего не хочется делать, вспомните 3 занятия, которые вас радуют и доставляют вам удовольствие.





### ***Техника «Круг моего контроля»***

(снижение тревожности, повышение уверенности в себе,  
улучшение концентрации)

- Распределить, что происходит в жизни на 2 категории (записать, все вызывает тревогу или стресс, неприятные эмоции).
- Нарисовать круг и распределить тревоги по категориям: что не можете контролировать – за кругом написать (погода, поведение и реакции других), что можете контролировать – записать в круге (мысли, эмоции, отношение к ситуации, поведение и действия).
- Сосредоточиться на внутреннем круге. Не тратить энергию на переживания о внешних факторах, и направить усилия на то, что зависит от вас.

Принять то, что нельзя изменить! (научится отпускать то, что не во власти человека, и перестать тратить энергию на бесполезные переживания).



### ***Техника «10 радостей»***

(осознание и активация источников радости, которые наполняют и восстанавливают, укрепление ресурса)

Лист разделить на 2 столбика:

- в левой части написать 5 радостей, которые Вы можете позволить себе прямо сегодня без особых усилий и трат (материальных, физических, временных);
- в правой части написать 5 радостей, которые Вы можете позволить себе с некоторыми усилиями (материальные, физические, временные) – написать против каждой сроки выполнения.

### ***Техника «Батон» («Хлеб»)***

(Осознание дисбаланса и поиск способов перераспределения энергии)

Инструкция: представьте, что Ваш энергетический ресурс – батон (хлеб, пирог).

Нарисуйте батон.

Представьте: какой вкус, запах, из какой муки, с добавками? Где кушали такой хлеб?

Разделите его на части:

*работа – семья – близкие – друзья – развитие – здоровье – хобби!*

Как вам распределение энергии? Куда хотите добавить? Из какой части готовы взять? ПЕРАСПРЕДЕЛИТЕ!



## ***Техника: «Камень в руке»***

1. Вспомните какую -нибудь неприятную ситуацию или событие. Закройте глаза.
2. Представьте что она заполнила ладонь Вашей правой руки и превратилась в камень. Сожмите этот камень в кулак и напрягайте руку. И чем сильнее Вы напрягаете – тем крепче удерживаете этот камень. Сильно, еще сильнее сжимаете ладонь и чувствуете как ногти пальцев впиваются в Вашу ладонь! И чем сильнее сжимаете кулак, тем сильнее напрягается рука. Рука становится каменной, жесткой. И Вы уже не можете раскрыть ладонь ! Рука застыла.
3. Положите левую ладонь на область груди, в области сердца и представьте какую либо приятную ситуацию (место, объект, предмет, живое). Почувствуйте свои ощущение в области сердца (тепло, прохлада, жарко и т.д.).
4. Эти ощущения растекаются по всему Вашему телу (рука левая, плечи, шея, голова, спина, ноги), все тело заполняет.
5. И постепенно это приятное ощущение переходит в правую руку, заполняя ее этим приятным ощущением. И когда полностью заполнится рука эти ощущением, ладонь, раскроется и камень выпадет из руки. Встряхните правую руку. Почувствуйте как она сбросила этот камень и полностью наполнилась этим приятным ощущением. Все тело наполнилось этим приятным ощущением. И когда Вы почувствуете приятное ощущение во всем теле, можно открыть глаза.