|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Профессиональное выгорание*** *– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.*  *Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.*  ***Стадии профессионального выгорания:***  ***Первая стадия:***   * *Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;* * *Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;* * *Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*   ***Вторая стадия:***   * *Возникают недоразумения с коллегами;* * *Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.*   ***Третья стадия:***   * *Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;*   *Безразличие ко всему.*  **Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:**  ***Во-первых:***   * хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни). * высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.   ***Во-вторых:***   * опыт успешного преодоления профессионального стресса; * способность конструктивно меняться в напряженных условиях; * высокая мобильность; * открытость; * общительность; * самостоятельность; * стремление опираться на собственные силы.   ***В-третьих:***   * **способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.**   C:\Documents and Settings\AXO-1\Рабочий стол\КАРТИНКИ\с телефона 277.jpg | **Симптомы профессионального выгорания:**  **ПЕРВАЯ ГРУППА**  **Психофизические симптомы:**   * чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости); * ощущение эмоционального и физического истощения; * снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию); * общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии); * частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; * резкая потеря или резкое увеличение веса; * полная или частичная бессонница; * постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; * одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; * заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.   **ВТОРАЯ ГРУППА**  **Социально-психологические симптомы:**   * безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); * повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; * частые нервные срывы (вспышки злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.   ***Профилактика профессионального выгорания:***   * ***НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.*** * ***НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.*** * ***НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.*** * ***НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.*** * ***Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.*** * ***Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.*** * ***Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.*** * ***Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.***   ***C:\Documents and Settings\AXO-1\Рабочий стол\КАРТИНКИ\с телефона 248.png*** | * немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя); * постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность); * чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»); * чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»; * общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).   **ТРЕТЬЯ ГРУППА**  **Поведенческие симптомы:**   * ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее; * сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы); * постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает; * чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; * невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий; * дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;     **Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.**  ***Подготовила педагог – психолог***  ***МОУ СОШ №7 г. Стрежевого***  ***Коломиец Юлия Григорьевна*** |