

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов-психологов, является так называемое «выгорание». Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».



Профессиональное выгорание

- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Что указывает на состояние профессионального «выгорания»?

- чувство постоянной усталости;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли;
- сонливое состояние или, наоборот, бессонница;
- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- частые нервные срывы;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях.



Как определить состояние профессионального «выгорания»?

Тест «Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания» (варианты ответов «да», «нет», «трудно сказать»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух лет, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас есть хобби?
5. Когда вы поступили на работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем дохода?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценка полученного результата:

Начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да», по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме набрали более 10 баллов, то у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».

Рекомендации педагогам-психологам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
9. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.



Работа – это только часть жизни!!!



Естественные приемы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- мысленное обращение человека к высшим силам (богу, вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Если не получается самостоятельно справиться с проблемами эмоционального состояния, доверьтесь профессионалам.

Гомельский районный социально-педагогический центр

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

Наши контакты:

г. Гомель, ул. Тепличная, 11

Тел. 917-830

Эл. Почта:

Spс-profilaktika@mail.ru



Государственное учреждение образования «Гомельский районный социально-педагогический центр»

Рекомендации по профилактике синдрома профессионального «выгорания» педагогов-психологов

