

# Внимание, идёт выгорание!



Все реже появляются положительные эмоции и чаще отрицательные связанные с рабочими буднями.

Трудности в сопереживании проблемам других (коллег, родителей, учеников)

Появляются резкость, грубость, раздражительность в рабочем коллективе и с учениками.

Потеря интереса к человеку- субъекту своей профессиональной деятельности.

Занятость растет, а продуктивность падает.

## Диагностические методик:

«Диагностика синдрома эмоционального выгорания» (В.В.Бойко);

«Профессиональное (эмоц.)выгорание»

(К.Маслач и С. Джексон адапт.Н.Водопьяновой, Е.Старченковой)



**Для качественной интерпретации результатов, обратитесь к психологу.**

Настроение

0 %  
шучу 1%

Все дни на работе похожи один на другой, деятельность на автомате.

Все меньше мероприятий учебного процесса приносит удовлетворение и гордость.

Чувство бессмысленности своей работы.

Все меньше интереса к чтению новостей в профессии, к курсам повышения квалификации.

Молодые коллеги воспринимаются, как дополнительная нагрузка.

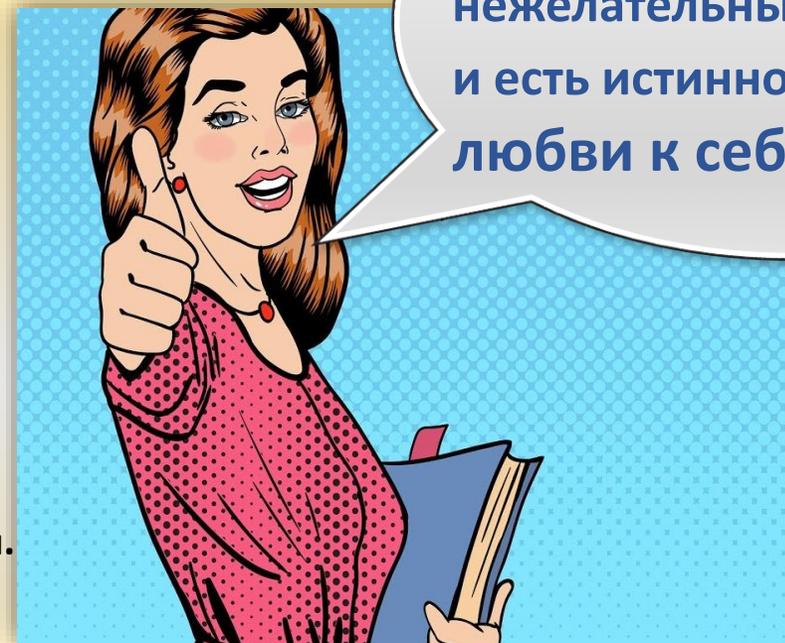


Злоупотребление химическими агентами: лекарственными препаратами, никотиносодержащими и кофеиносодержащими.

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

## ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

- ✓ Принцип «Сгорая сам, свети другим» стоит пересмотреть, на **«Здоровая личность - лучший просветитель!»**  
Работа не должна ставить крест на всех сферах жизни.  
Умение держать баланс это и есть профессионализм.
- ✓ **Обязательно соблюдайте режим дня:** дневная активность и качественный сон. Сбалансированное питание. Полноценный отдых.
- ✓ **Широкий круг интересов** не ограничивающийся стенами учебного заведения, это Ваша страховка.  
Занимайтесь творчеством (рисование, пение, скрапбукинг, вязание, поэзия, гончарство, икебана, фелтинг, пэчворк и т.д. )  
Посещайте мастер-классы, квизы, квесты, театры.  
Пробуйте интересные направления: контемпорари, зумба, пилатес, стрейтчинг, скандинавская ходьба. Осваивайте Способы саморегуляции : аутотренинг, дыхательные упражнения.  
Слушайте расслабляющую музыку.  
Занимайтесь фитнесом, туризмом.  
Включите себя в разнообразные чаты по интересам, не только связанных с вашей профессиональной деятельностью.
- ✓ **Помните о возможности обратиться за профессиональной поддержкой к психологу или психотерапевту.** Можно начать со звонка на бесплатные линии психологической помощи.  
Проводите систематическую профилактику заболеваний свойственных профессиональной деятельности.



**Профилактика  
нежелательных состояний  
и есть истинное проявление  
любви к себе.**

**Помните об опасности попасть в зависимость от ПАВ.**



Полезно периодически отслеживать частоту потребления алкоголя и особенности опьянения.  
Без консультации врача не принимать препараты корректирующие эмоциональный фон.

«Легких наркотиков» и безопасных способов употребления не существует!!

**С заботой о Вашем здоровье и благополучии!**