

Способы профилактики эмоционального выгорания

1. Отвлекайтесь:

- много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе;
- постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет;
- оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь, обращайтесь внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

2. 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»,
- «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. 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.

4. Творите. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте; - конструируйте и т. п.

5. 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..»)