**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

**Прежде всего, признать, что они есть.**

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием», «Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно - как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлетт с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверхмеры, могут заместить процесс вашего восстановления.**

**Во-первых**, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имеет подобный опыт, чувствует себя хорошо.

*Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором - профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании.* В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу, в ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которое помогает выйти из выгорания.

**Во-вторых**, во вне рабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

**ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

■ 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.



**ЗАПОМНИТЕ!**

■ Никогда не бойтесь попросить о помощи.

■ Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.

■ Никто из специалистов не должен быть в изоляции.

подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы - пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы воздействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит - он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

**Ставропольский край**

**Курский район**

**Ст. Курская**

**Ул. Мира, 30**

**Тел. 8(87964)6- 50-97**

**Факс 8(87964)6-50-96**

**Официальный сайт: nadegda-reabil.ucoz.ru**

**Педагог-психолог отделения социальной реабилитации**

**Быстрова О.А.**

**ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»**

Антистрессовая аптечка:

**ЧТО ДЕЛАТЬ,**

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

****

**ст. Курская – 2015 год**