

Первый шаг терапии

Всегда – **признать**, что у меня эмоциональное выгорание («До чего я себя довел!»).

Иначе Внутренний Критик может не дать «права» на перезагрузку, остановку или замедление дел, отдых .



Ключевая тактика

Все ставим на паузу и начинаем жить в замедленном режиме, понимая, что и для чего мы делаем. Постепенно, шаг за шагом, не гонясь и не догоняя, в том ритме, в котором может тело. Например, смогли в выходной просто приготовить завтрак или еду быстрого приготовления – отлично. «Спасибо себе и за это!»

Квадрат Эйзенхауэра

	Срочно	Не срочно
Важно	Сделать Сделать это сейчас	Решить Выделить время в расписании
Не важно	Делегировать Кто это может сделать вместо меня?	Удалить Вычеркнуть и забыть

Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42
т/ф 8(3952)70-09-40
www.cpmss-irk.ru
e-mail: ogoucpmss@mail.ru;



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Синдром



Эмоционального выгорания

г. Иркутск – 2025г.

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:



1. **Разграничение сфер деятельности:** выполнение своих обязанностей, выход за границы которых должен быть исключением из правил, а не одним из них.

2. **Грамотное планирование:** построение удобного графика позволит вам верно распределять ресурсы, что минимизирует риск возникновения излишней загруженности.

3. **Верное оборудование рабочего места:** речь идёт о вашем личном удобстве на работе. Комфортные условия позволят с большим удовольствием выполнять рабочие задачи.

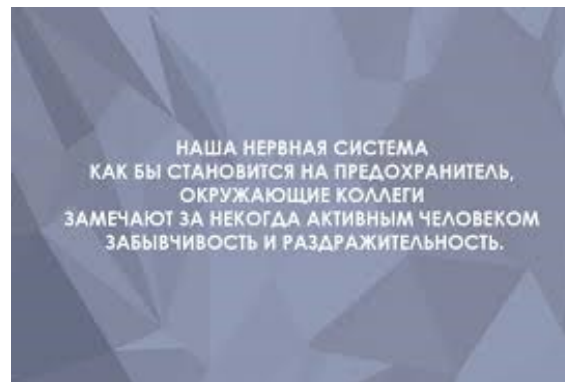
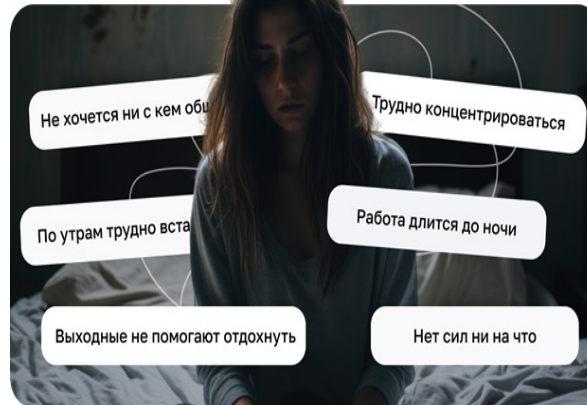
4. **Отсутствие тенденции «перетягивания» работы домой.** Необходимо переключение ролей: на рабочем месте вы являетесь ответственным сотрудником, а за его пределами выбираете наиболее подходящие и комфортные на данный момент для себя роли.

5. **Соблюдение режима дня:** касается, как режима сна / бодрствования, так и питания, наличия свежего воздуха.

6. **Наличие хобби:** позвольте себе то, что поможет вам искренне отвлечься и расслабиться, найдите наиболее подходящий вариант отдыха для вас.

Первые признаки эмоционального выгорания

- Кажется, что неделя долгая «никогда не кончится»;
- Становится неважным внешний вид;
- Срывы на домашних;
- Хочется остаться дома/ в кровати;
- Специфическая реакция на оповещения на смартфоне (вдруг с работы);
- Не комфортно общаться с людьми, «как раньше»;
- Теряется концентрация внимания;
- Появляется вопрос «зачем все это вообще?»;
- Часто бросается взгляд на часы



Эмоциональное выгорание – состояние физического и психического **истощения**, возникшее в ответ на эмоциональное **перенапряжение при работе с людьми**. Поэтому особенно подвержены выгоранию люди, работающие в системе «человек – человек»: врачи, священники, юристы, социальные работники, и особенно – психиатры, психотерапевты, психологи.



«Будьте добрыми, если захотите!

**Будьте мудрыми, если сможете!
Но здоровыми вы должны быть всегда»**

Конфуций

Признаки синдрома эмоционального выгорания

- Истощение, усталость;
- Психосоматические осложнения;
- Бессонница;
- Негативная установка к работе;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Негативная самооценка;
- Усиление агрессивности (напряженности, раздражительности, гневливости). Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, безнадежность, апатия);
- Чувство вины.