**Профвыгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



**К симптомам профвыгорания относят:**

* бессонница;
* негативные установки;
* пренебрежение исполнением своих обязанностей;
* увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
* усиление агрессивности (раздражительность,напряженности);
* усиление пассивности;
* чувство вины и т.д.



**Качества, помогающие избежать профессионального выгорания:**

• хорошее здоровье, а также сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

• высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

• опыт успешного преодоления профессионального стресса;

• способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

• высокая мобильность;

• открытость;

• общительность;

•стремление опираться на собственные силы.

• способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Что нужно и чего не нужно делать при симптомах выгорания:**

• 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.



**Наш адрес:**

Республика Беларусь,211120, Витебская область, г. Сенно, ул. Синкевича, д. 27А

**Контактный телефон:**

8(02135)4-88-04, 8(02135)4-41-17

Государственное учреждение образования

”Социально-педагогический центр г. Сенно“



2019 г.