

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 5/2015

Эмоциональное выгорание



Синдром выгорания - это счёт, который предъявляет психика за уже давно отчуждённую, бедную отношениями жизнь.

Эмоции — это наша жизнь. Мы можем радоваться, злиться, негодовать, грустить, ненавидеть. При этом психоэмоциональные перегрузки накапливаются в организме, стрессы провоцируют эмоциональные переживания, которые выжимают остатки сил из человека и могут привести к хроническому состоянию стресса. Постепенно эмоции буквально покидают нас, в итоге остается только пустота. Что это — кризис или же просто усталость? Нет, это **эмоциональное выгорание**.

Возможно, вы уже слышали о профессиональном выгорании. Этот термин в последнее время постоянно на слуху, так как **многие люди не находят себя в жизни и не могут реализоваться на работе**. Спросите, какое отношение профессиональное выгорание имеет к эмоциональному? Самое прямое, ведь по сути это все одно и то же.

Профессиональное выгорание — это истощение нервных, психических и физических сил, из-за которого не хочется работать. Как пишут в энциклопедиях: «выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке в отношении работы».

У людей синдром эмоционального выгорания встречается очень часто. И таких несчастных на самом деле намного больше, чем вы думаете. Можно даже сказать, что **весь социум подвержен эмоциональному выгоранию**. День за днем мы не получаем эмоций, а больше отдаем их, жизнь становится серой и скучной, а окружающих начинаешь воспринимать «по шаблону» — все люди одинаковые, от них ничего нового не дождешься и т. д. Часто по отношению к другим можно чувствовать агрессию или же полное безразличие.

Естественно, есть люди, которые входят в группу риска эмоционального выгорания. В основном это те, профессия которых обязывает общаться с другими людьми. Это могут быть **менеджеры по работе с клиентами, врачи, педагоги, социальные работники, психологи**. Но не надо думать, что представители других профессий не подвержены эмоциональному выгоранию. Сюда же относятся все люди, которым не нравится их работа или она просто не приносит положительных эмоций.

Эмоциональное выгорание, или по-другому нервное истощение, — профессиональное «заболевание» медицинских и социальных работников, священнослужителей и психологов, сотрудников отделов опеки и попечительства и детских домов, волонтеров самых различных направлений благотворительности. Люди идут в эти профессии по зову сердца, чувствуя в себе потребность помогать людям, дарить им тепло и заботу, обладая в определенный период жизни повышенным запасом душевных сил. Однако чем больше человек отдаёт, тем больше становится запросов. Мир не совершенен. Открыв дверь в царство боли и несчастья, человек видит, насколько оно огромно и многолико. В какой-то момент становится очевидно, что сделать ещё нужно так много, а сил и душевного тепла с каждым днём остаётся всё меньше! Если в такие моменты не дать себе передышки, не пополнить запас своих душевных сил, здоровье и психическое состояние человека окажется под угрозой.

Усыновители, опекуны и приёмные родители подвержены этому недугу не меньше. Ими движут те же добрые побуждения: обогреть сироту, утешить, подарить ему любовь и ласку. После того, как дети уже в семье и ты начинаешь с ними жить не просто общаться, а именно жить, приходится жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. А ведь приёмный ребёнок всегда

*«Светя другим –
не сгорай сам»*

травмирован: он так долго не получал должной заботы и внимания, столько бед пережил за свою маленькую жизнь, что, попадая, наконец, в благоприятные условия, стремится как можно быстрее наверстать упущенное. Вырвавшийся из учреждения ребёнок ещё долго и часто болеет, он полон разнообразных страхов и какое-то время не верит, что все его беды позади, и по многу раз «проверяет» новых родителей, не вернут ли они его обратно... Процесс его реабилитации растягивается на многие месяцы, а то и годы. Для того, чтобы не выгореть, приемным родителям нужно свои ожидания сделать как можно более близкими к реальности.

Многие родители представляют, что они возьмут малыша, который только сидит и ждет, когда за ним придут. А тепло родителей сразу сделает его прекрасным, чутким, заботливым и очень благодарным. Но это далеко не так! Дети с тяжелым прошлым часто не могут принимать любовь, привязанность к одному человеку для них дается далеко не сразу, они могут не поддаваться влиянию родителей, протестовать, нарушать правила. Это нужно учитывать. И даже если в семье замещающего родителя уже есть приемные дети, нужно понимать, что каждый следующий ребенок будет совсем другим, он может вести себя совершенно непредсказуемым образом. К нему нужно будет приспособливаться, подстраивать не только себя, но и, возможно, всю семью, пока не пройдет процесс адаптации. Некоторые дети долго не способны вписаться в новую среду. И это не их вина. Слишком много потерь в прошлом ведет к недоверию, сопротивлению, агрессии. И только терпеливый и надежный взрослый, не успевший быстро разувериться в своих силах, сможет дать защиту и заботу ребенку. Но это не может произойти сразу. Должно пройти время. Задача родителей — не выгореть за это время.

В таких экстремальных условиях годами копившийся в приёмных родителях запас любви вычерпывается за несколько месяцев, прозвенев монеткой в пустом колодце души несчастного ребёнка. Ему нужно ещё и ещё, ему нужно так много, а родители уже выдали всё, что запасли. Где взять ещё любви? Сам ребёнок ответить на чувства пока не в состоянии, у него их просто ещё не накопилось. Если в семье нет биологических детей, которые своей любовью могут поддержать душевные силы родителей, и нет рядом значимых близких, всегда готовых прийти на помощь, мамам и папам приходится по-настоящему несладко. Причём, мамы на порядок чаще страдают от эмоционального выгорания, чем папы, в силу более тонкой душевной организации, большей чувствительности и зависимости от эмоциональной сферы, а также потому, что именно на их плечи ложатся основные заботы о детях и решение их проблем.

Люди, которые по семейным обстоятельствам или по долгу службы, на протяжении длительного времени постоянно соприкасаются с человеческой болью, знают, что такое эмоциональное выгорание. Это когда регулярно приходится отдавать много душевных сил другим людям, конца-края их проблем не видно, а собственный «резервуар» любви и тепла пополнить неоткуда.

Проблема выгорания должна быть обязательно учтена при рассмотрении жизнедеятельности приемной семьи. Намерение вернуть ребенка иногда в значительной степени обусловлено появлением усталости и



ощущением утраты смысла своих действий. Помимо чувства усталости, физиологических нарушений, приемный родитель может испытывать желание отвлечься от решения проблем, связанных с ребенком. Иногда взрослый может воспринимать приемного ребенка как агрессора посягающего на жизненное благополучие семьи, и от этого испытывать чувство вины и тревоги. В таких случаях родители, достигнув результатов в развитии приемного ребенка, готовы обесценить свою работу и не замечают новых достижений.

Причины возникновения эмоционального выгорания

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Синдром эмоционального выгорания характеризуется эмоциональным и умственным истощением, снижением удовлетворения от получаемой и делаемой работы и физическим утомлением. В таком случае жизнь не приносит Вам радости, а работа – удовлетворения. Ваши нервные силы истощены, с этой проблемой нужно вовремя бороться. В результате получается, что **человеку становится все безразлично**. На место жалости к человеку приходит отсутствие понимания. Также меняется отношение не только к пациентам или клиентам, но и к сотрудникам, семье, когда на ни в чем не виноватых людей выливается поток агрессии. И куда девался тот дружелюбный человек, которого все знали?

Синдром эмоционального выгорания у социальных работников встречается довольно часто, к сожалению, далеко не все предпринимают необходимые меры для его профилактики или лечения. Еще более удивительно то, что многие социальные работники даже не знают, что это такое, и симптомы синдрома эмоционального выгорания приписывают обычной усталости.

Синдром выгорания может возникать в результате постоянного и длительного по времени взаимодействия с большим количеством людей, когда существует необходимость проявлять различные эмоции, порой не совпадающие с внутренним эмоциональным состоянием. Бывают ситуации, когда человек приносит свои потребности в жертву служебным, почти полностью забывает о себе и своей семье. Это неправильно.

Основная задача приемной семьи - выстроить отношения привязанности с



ребенком, которые бы стали для него источником любви, тепла, заботы, придали уверенности в своих силах и возможностях на этапе взросления.

Зачастую приемный ребенок приходит в семью, где уже есть кровные дети или другие приемные дети, он понимает особенности своей жизненной истории, в его сердце «живая рана», связанная с невозможностью расти и развиваться

в отношениях с родными мамой и папой. Выстроить отношения привязанности с таким ребенком очень непростая задача, требующая больших эмоциональных, временных, физических, материальных затрат. В приемной семье все надежды на это возлагаются на усилия взрослых, которые должны быть направлены на реабилитацию ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации. Приемным родителям необходимо учиться мудро реагировать на проблемное поведение, обусловленное тяжелыми переживаниями детей.

Почему психика не выдерживает? Потому, что сталкивается с нагрузками, которые суммарно превышают ее способность к переработке. Это можно сравнить с переломом – кость не выдерживает силу удара или падения. Или, если в течение многих лет человек сидит в неудобном положении, то в какой-то момент спина начинает болеть, а спустя ещё некоторое время последствия наступают такие же, как в случае острой травмы. Психика работает благодаря целостности нейронных цепочек, которые обеспечивают устойчивость эмоциональных реакций, и если эти цепочки разрушаются под воздействием стресса, то человек теряет привычные внутренние опоры.

То есть, **эмоциональное выгорание – это результат накопившегося напряжения**, которое долгое время (несколько месяцев, а иногда и год) не получает разрядки в виде паузы в работе, общения с близкими людьми или духовной подпитки в форме хобби.

Эмоциональное выгорание наступает не сразу. Как развивается процесс:

1. В тот момент, когда появляется **эйфория в виде "головокружения от успехов"** в работе (проект удался, сделка принесла хорошую прибыль, компания начала приносить прибыль и т.д.), человек часто стремится работать больше, чтобы в следующий раз получилось еще лучше. Иногда в ущерб личной жизни, дружбе, отдыху. Ведь они не приносят прибыли и удовольствие от них слишком обыденно. Первую стадию выгорания называют так же **«влюбленность»** или **«медовый месяц»**, человек настолько увлечен новой работой, «загорелся» новым проектом, новой идеей, что он не может думать ни о чем другом, говорит только об этом, всю душу вкладывает в новый проект. В этот период иммунная система мобилизуется, человек практически не болеет, возникает ощущение полета «не ходит, а парит над землей».

2. На второй стадии, которую называют **«рабочая»** или **«недостаток топлива»** человек продолжает напряжённо трудиться, но у него уже появляется усталость, повышенная утомляемость, но пока дополнительный отдых помогает ее устранить. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника начинает снижаться интерес к трудовой деятельности. Но на втором этапе человек может быстро привести себя в рабочее состояние, например, выпив чашку крепкого кофе или чая.

- **начинается приглушение эмоций, сглаживается острота чувств и свежести переживаний**; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

- **возникают недоразумения с клиентами** (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них.

- **друзья и родные обижаются, что вы вдруг меньше внимание стали им уделять.**

3. На третьей стадии эмоционального выгорания, которую называют **«истощение»**, собственно и происходит постепенное эмоциональное выгорание, если не предпринять срочно меры профилактики. Человек продолжает напряженно работать, но теперь работа уже не доставляет радости (энтузиазм, который был на первой стадии, постепенно исчезает). Человек все делает медленнее, на ту же самую работу требуется гораздо больше времени, чем на первой стадии. Накопившаяся усталость притупляет эмоции, и привести себя в рабочее состояние, например, с помощью крепкого кофе или чая становится практически невозможно. Организм требует отдыха, но даже выходные (отпуск) не способны привести человека в рабочее состояние, появляется чувство хронической усталости. На третьей стадии:

- **ухудшается настроение** - человек чувствует себя раздражительным (и это раздражение превышает причину, его вызвавшую) и ему становится труднее сдерживать негативные чувства в общении с людьми. Повышается конфликтность;
- **исчезают положительные эмоции**, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- **сужается спектр эмоциональных ощущений** (так называемое уплощение аффекта), когда ничто не приносит радости, удовольствия. Как при анестезии: теряется яркость, отмечается эмоциональное оупение;
- **неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов** — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе;
- **пропадает оптимизм, желание строить долгосрочные планы**;
- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», **человек становится опасно равнодушным ко всему**, даже к собственной жизни;
- **отношения с близкими ухудшаются**, и это не просто ссоры, а глубокое эмоциональное отчуждение, и, как следствие, ограничивается пространство для восстановления душевных сил. Ведь когда вы были заняты работой, вы не чувствовали, что отдаляетесь от близких, и теперь вы стали для них "дальним";
- **возникает состояние тревожности, неудовлетворенности**; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»;
- **человеку кажется, что его недооценивают**, он вложил в работу «всю душу», но не чувствует никакого отклика, ему кажется, что все его заслуг на работе никто не замечает. Возможны конфликты с коллегами, может появиться зависть и чувство соперничества по отношению к успешным коллегам. Все успехи коллег воспринимаются негативно «высочки», возможны конфликты с руководством. Появляются мысли о том, «а не пора ли сменить работу», ноги на работу «не идут». Ноги как будто становятся ватными, бывшая легкость походки, которая была на первой стадии, постепенно исчезает.
- на третьей стадии очень остро ощущается **нарушение баланса между давать и брать**. Для того, чтобы сохранить и физическое и психо-эмоциональное здоровье этот баланс не должен нарушаться. Сколько физических и эмоциональных сил человек вложил в работу – столько же должен и получить назад:
 - в виде **отдыха**, где нет мыслей о работе, а есть любимое хобби, или какое то любимое занятие: йога, медитация, массаж, тренажерный зал, баня, встреча с друзьями ... , пусть даже компьютерная игра, главное, что бы человек мог полностью расслабиться и отвлечься от мыслей о работе. Не забывайте, что при длительном стрессе мышцы постоянно напряжены и для сохранения здоровья организму необходимо расслабление. Один день в неделю нужно полностью посвятить себе (должно быть личное пространство, где вы будете чувствовать себя комфортно и физически и эмоционально);
 - в виде **положительной оценки** своего труда - похвалы, восхищения, просто слов поддержки. Если слов поддержки от коллег не дожидаться - забудьте о гордыне и спросите у руководства прямо «понравилось ли им как вы воплотили в жизнь последний проект, довольны ли они вашей работой в целом». Вспомните как ведет себя кошка, когда хочет чтобы ее погладили, не отойдет от человека пока не получит свою порцию положительных эмоций. Учитесь у кошки! Поверьте, лучше попроситься на комплимент, чем месяцами жить с чувством, что вас недооценивают, и ваши старания никто не замечает, ведь вы не просто работали за зарплату, а вкладывали в работу всю свою душу,

и должны знать, как со стороны эту работу оценивают другие. При этом не забывайте себя хвалить за каждый маленький шаг вперед: «Я сделал это! Я - молодец! У меня получилось! Я супер!!!», не даром говорят: «Сам себя не похвалишь – никто тебя не похвалит!». Можно сделать себе подарок, например, в виде шоппинга, похода в салон красоты, поездки на природу, на море - главное чтобы эмоциональный отклик был равен потраченным эмоциональным усилиям, тогда баланс между «давать и брать» можно сохранить и эмоциональное выгорание не наступит и можно вернуться на вторую или даже первую стадию.

4. Если человек на третьей стадии не предпринимает никаких мер профилактики, наступает четвертая стадия выгорания, которую называют «**кризис**» или «**опустошение**», когда накопившийся за длительный период времени стресс проявляется уже на уровне тела - **появляются телесные симптомы** – бессонница, потеря аппетита, проблемы с сердцем или желудком, иммунная система становится настолько ослабленной, что человек постоянно чувствует различные недомогания. Возможны не только проблемы со здоровьем, но и длительная затяжная депрессия. Нередко на этой стадии происходит разрыв отношений с близкими, развод. При этом на эмоциональном уровне переживаний за работу становится меньше. Работать становится проще, но любая работа выполняется уже как бы механически, без души, так как человек на этой стадии уже «эмоционально выгорел». Человек просто высиживает на работе положенное время, стремиться по возможности уйти пораньше, взять больничный. На четвертой стадии человек не получает от работы никакого удовлетворения, ходит на работу как на каторгу, не согласен задержаться после работы ни на минуту (хотя на первой стадии легко задерживался на часы, и даже брал работу на дом). Здесь вспоминается пословица: «От любви до ненависти один шаг» и этот шаг сделан... Есть желание срочно сменить работу, а лучше сразу «уйти на пенсию». На четвертой стадии человек не способен проявлять сочувствие и понимание к людям, он может эти чувства только эмитировать, появляется чувство цинизма. К клиентам человек испытывает чувство пренебрежения, специалисту на этой стадии кажется, что клиент сам виноват во всех своих проблемах, и он, безусловно, их заслуживает. По сути человек помогающей профессии на четвертой стадии становится профессионально непригодным. Дети остро чувствуют фальшь, поэтому учителей на четвертой стадии эмоционального выгорания дети не любят. И тут круг замкнулся: если долгое время не поддерживать отношения (с женой, детьми, друзьями, самим собой вне работы), они не развиваются. Человек лишается какого-либо пространства, в котором он чувствует себя комфортно и безопасно, кроме работы. Но теперь именно работа становится источником негатива: **чем больше работы, тем глубже и обширнее опустошение.**

Как стадии эмоционального выгорания проходят у замещающих родителей:

На *первой* стадии эмоционального выгорания приёмные родители мобилизованы, собраны,

*Все важные фразы должны быть тихими,
все фото с родными всегда не резкие.
Самые странные люди всегда великие,
а причины для счастья всегда не веские.
Любимые песни - все хриплым голосом,
все стихи любимые - неизвестные.
Все наглые люди всегда ничтожества,
а все близкие люди всегда не местные.
Все важные встречи всегда случайные.
самые верные подданные - предатели,
цирковые клоуны - все печальные,
а упрямые скептики - все мечтатели.
Если с кем связаться - навеки, прочно.
Пусть сейчас не так всё, но ты надейся.
Да, сейчас иначе, но верь: мы сбудемся,
если уж менять, так всю жизнь по-новому.
То, что самое важное, не забудется,
гениальные мысли всегда бредовые.
Кто ненужных вычеркнул, те свободные,
нужно отпускать, с кем вы слишком разные.
Ведь, если настроение не праздничное,
значит, точно не с теми празднуешь!*

готовы отдать всё. Они могут плохо есть и мало спать, и не страдать от этого, к ним не прилипают инфекции, они чувствуют, что способны свернуть горы. Именно в таком состоянии родители пребывают в момент принятия ребёнка в семью и в первые недели, месяцы совместной жизни. Они готовы посвятить себя ему полностью, выложиться, пожертвовать всем.

Рано или поздно силы кончаются. Подступает усталость, организм и психика настоятельно требуют отдыха. Но как бы не так! Отдыхать не время, нужно так много сделать. Сбрав волю в кулак, стиснув зубы, родители через силу продолжает и дальше отдавать, соскребая уже крохи любви по сусекам души и не заботясь о пополнении своего «резервуара». Это *вторая* стадия выгорания. У находящихся на ней людей особенное «стойческое» выражение на лице, усталый голос и словно бы тяжесть во всем теле. Постоянное напряжение не отпускает. Все мысли – о делах, проблемах. Конфликты надолго выбивают из колеи, замечания воспринимаются крайне болезненно. На этой стадии профилактикой эмоционального выгорания может стать «**Тетрадь успехов ребенка**» - начните записывать каждый маленький успех (шаг вперед) вашего ребенка, ведь каждый маленький успех ребенка – это в первую очередь и ваш личный успех, а без его осознания очень трудно двигаться вперед.



Если человек по-прежнему ничего не предпринимает, чтобы восстановиться, наступает *третья* стадия. Запредельная усталость. Раздражительность. Плаксивость. Полное безразличие, перемежающееся истериками, вспышками гнева. Ребёнок уже «просто бесит», кажется, что в нём нет ничего хорошего, «он просто нами пользуется». Именно на этой стадии зачастую находятся родители, которые от отчаяния стали прибегать к жёстким наказаниям. В результате появляется чувство вины, ещё больше усиливается стресс. На этой же стадии возникает мысль о возврате ребёнка в детский дом. Хочется «сбежать от всего на край света», «всё бросить», а иногда и «сдохнуть». Больше ничего не радует, всё теряет смысл. Вы начинаете негативно оценивать себя, как родителя. Можете начать сомневаться в правильности своего решения – принять ребенка. Можете решить, что переоценили свои силы. И даже у вас могут появиться мысли о том, чтобы сдать. Наступает полное эмоциональное истощение.

Казалось бы, дальше некуда. Но находятся герои, которые, по-прежнему, не жалея себя, движутся дальше – к *четвёртой* стадии выгорания. Им больше нечего дать детям, людям вообще, и они начинают имитировать заботу и внимание. Приходит равнодушие, цинизм, душевная чёрствость. Забота сменяется контролем, сочувствие – всезнанием и самодовольной уверенностью, что «все видны насквозь». Окружающие воспринимаются враждебно, все кажутся тупыми, злобными, мелкими, недостойными уважения и хорошего отношения. Может быть утрачен смысл не только ваших жизненных перемен (принятие ребенка в семью), но, в крайнем случае, в принципе смысл жизни. Могут растаять и раствориться мечты о прекрасном будущем – с вашим ребенком, вам может показаться, что всегда все будет черно и беспросветно. В общем, до этой стадии себя нельзя доводить ни в коем случае.

Стадии не обязательно следуют одна за другой. Иногда человек даже в течение дня может проходить все состояния и возвращаться обратно. На второй стадии бывали практически все, и на третьей – многие. Само по себе это не так страшно, если вовремя остановиться и осознать, что происходит.

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - психофизические симптомы:

Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

ощущение эмоционального и физического истощения;

снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

резкая потеря или резкое увеличение веса;

полная или частичная бессонница;

постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа - социально-психологические симптомы:

Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;



Обиды вообще не
следует копить.
Не большое,
как говорится,
богатство...

Евгений Леонов

частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - поведенческие симптомы:

ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

руководитель затрудняется в принятии решений;

чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Синдром эмоционального выгорания - результат стресса.

Как распознать стресс? Признаки стресса:

1. *Физические:*

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. *Эмоциональные:*

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

3. *Поведенческие:*

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

4. *Признаки стресса у детей.*

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда - 0 баллов, иногда - 1, часто - 2, почти всегда - 3 балла. Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов - низкий; 3-12 средний; выше 12 - высокий показатель эмоционального выгорания.

С тестом в режиме онлайн на выявление эмоционального-профессионального выгорания можно познакомиться по ссылке <http://protraining.com.ua/test-na-emocionalnoe-vigoranie>

Профилактика эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание — неприятная штука, но подвержены ему не все. Секрет здесь в том, что **человеку постоянно нужны положительные эмоции**. Даже если вам не нравится ваша работа, но в личной жизни или при общении с друзьями вы счастливы, то эмоциональное выгорание вам не грозит. Если же таких положительных эмоций у вас нет, вам же остается только постараться избежать эмоционального выгорания.

Самый лучший способ избежать эмоционального выгорания — это **сменить место работы**. Но и тут надо быть осторожным. Проанализируйте новое место работы, обратите внимание на текучку кадров. Если люди долго не задерживаются на одном месте, это тоже не говорит ни о чем хорошем.

Если же работу вы не можете или не хотите сменить, то постарайтесь хоть как-то поменять обстановку. Например, **можете получить дополнительное образование**. Чем дольше будут длиться курсы, тем это лучше для вас. Минимальный срок курсов должен составлять 6 месяцев.

Порой бывает так, что общение с людьми перегружает вас. Когда вы чувствуете эмоциональную перегрузку, старайтесь уединиться хотя бы на полчаса. **Подумайте в тишине, разберитесь с собственными мыслями**. Также можете прогуляться, если есть такая возможность.

И не забывайте о самовыражении. Все люди творческих профессий очень редко



Стереть из своей жизни
ничего нельзя, но дорисовать
то можно...

подвержены эмоциональному выгоранию. Запишитесь на курсы танцев, поиграйте в шахматы или порисуйте в свободное время. Ваши эмоции должны обязательно иметь выход. Поделитесь впечатлениями с друзьями или же родными. Если же вас не поддерживают родные и близкие, то создайте собственный круг интересов, в котором вы

сможете поделиться собственными переживаниями с людьми, которые вас поймут. А это могут быть такие же люди, которым также грозит эмоциональное выгорание, только работать они должны в других компаниях.

Каждый раз, когда вы устаете от всего, **окружайте себя бело-голубыми цветами и постарайтесь провести день в тишине**. В такие дни организм сам будет восстанавливаться от эмоциональных перегрузок, так как механизмы саморегуляции будут включены. Старайтесь почаще делать такие «разгрузочные дни», иначе вам не избежать проблем со здоровьем.

Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя два простых вопроса:

1) Для чего я это делаю? Для чего я учусь в институте, для чего я пишу книгу? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?

2) Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать. В конечном итоге я могу задать другой, более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?

Что делать, чтобы не столкнуться с эмоциональным выгоранием? Возможно, вам будут полезны **превентивные меры**:

➤ **Выберите время для отдыха**, не реже одного дня в неделю вы будете проводить бесполезно с точки зрения прибыли.

➤ Позаботьтесь о том, чтобы это время должно быть **неприкосновенно**. Отключите телефон и все, что может вас погрузить в работу.

➤ **Зафиксируйте это время и пространство** (где и с кем вы будете проводить время бесполезно) **в календаре**. Почему время важных деловых встреч мы записываем в ежедневник, а время отдыха - нет?

➤ Найдите способ переключиться на **другой вид деятельности**. Вот список парадоксальных занятий: начните готовить, ходите пешком, овладейте новым "бесполезным" навыком, за который вам никогда не заплатят (научитесь петь, рисовать, играть на музыкальных инструментах, играть в какую-то хитроумную игру).

И, самое главное, **вспомните всех** людей, с которыми вы общаетесь. Проанализируйте, кто из них вас больше всего истощает, с кем вам меньше всего хочется встречаться? Затем подумайте, можете ли вы как-то **пересмотреть отношения с этими людьми в более комфортную для вас сторону**. Если нет, можете ли вы исключить взаимодействие с ними из своей жизни? Если вы убеждаете себя, что почему-то обязаны с ними общаться несмотря ни на что, то задайтесь вопросом – что вынуждает вас именно так расставить приоритеты?

Когда вы честно ответите себе на эти вопросы, многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону.

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- важной отличительной чертой этих людей являются способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

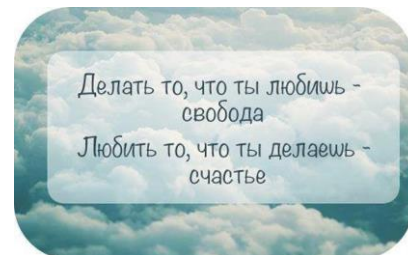
Памятка: что нужно и чего не нужно делать при выгорании

Вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.



- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. 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 и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них (помните Скарлет 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 вы нуждаетесь сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:



- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте 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", и т.д.;
- "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.

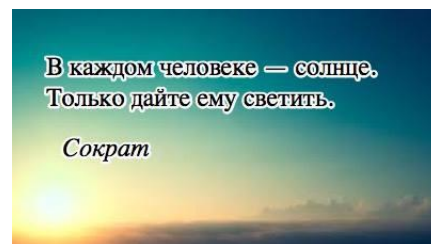
Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. *Творите:*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



5. *Выражайте эмоции:*

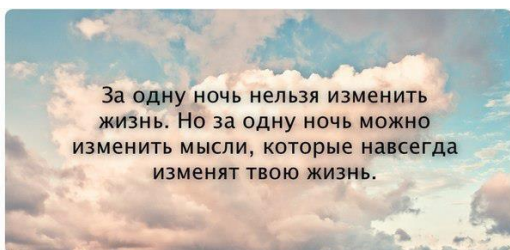
Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

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..").



6. *Рефрейминг* (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

7. *Визуализация ресурсного состояния:*

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.



Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

8. *Кинезиологический комплекс:*

- Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:

- ✓ Сон (7-9 часов)
 - ✓ Транс (медитация)
 - ✓ Дыхательные упражнения
 - ✓ Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)
 - ✓ Молитва
 - ✓ Нахождение в храме
 - ✓ Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!)
 - ✓ Визуализация цвета
 - ✓ Неспешная прогулка
 - ✓ Плавание
 - ✓ Питье воды
 - ✓ Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
 - ✓ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
 - ✓ Массаж
 - ✓ Акупрессура
- ✓ А еще знаете, что? Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!
- ✓ И конечно, прощение – от него возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренно простить, Вам это хорошо известно)
 - ✓ И БЛАГОДАРНОСТЬ.



Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

- 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.

Советы педагогам и замещающим родителям

Когда учитель приходит в школу, он берет на себя много часов нагрузки, классное руководство над самым трудным классом да еще и несколько часов репетиторства. Вначале он чувствует, что может все это одолеть. И на самом деле у него все получается. Но со временем наступает ощущение, что все он делает плохо, что его недооценивают, что к нему придираются и дети его все больше раздражают. Это симптомы выгорания. И происходит это от того, что учитель неправильно оценил свои ресурсы. Какое-то время организм, включая все свои дополнительные возможности, держался, но потом он стал давать сбой по всем направлениям. Этот учитель становится раздражительным, качество его работы ухудшается, могут возникнуть семейные проблемы и проблемы со здоровьем. Основная причина заложена в несоответствии его ресурсов (индивидуальных особенностей нервной системы, способов реагирования на кризисные ситуации, возможности получения поддержки близких и т. д.) требованиям, которые предъявляет к нему общество или он сам к себе.



С приемными семьями все может происходить подобным образом, если возможности родителей не учитываются или преувеличиваются, а трудности недооцениваются. Например, когда в семье уже есть дети и все они хорошо прошли период адаптации, родители считают, что они могут взять в свою семью не одного, а двоих или больше детей, при этом полагая, что им под силу многое. Некоторое время приемные родители смогут преодолевать множество трудностей — адаптацию, ревность между детьми, их сложное поведение, связанное с нарушением привязанности. Но со временем они могут почувствовать истощение своих запасов. При этом немаловажный фактор — ответственность перед контролирующими организациями (социальными службами), понятное стремление выглядеть хорошей мамой или папой, показать свою компетентность.

Такие нагрузки очень сложные. Это важно учитывать перед принятием решения взять в семью сразу нескольких детей. Важно учитывать свои способности, размеры помещения, временные затраты, возможности душевных сил. Иначе, если станет слишком тяжело, может сложиться впечатление, что во всем этом виноваты или дети, или сами родители. И это будет необъективный взгляд, синдром эмоционального выгорания.

Еще один фактор — когда один из супругов не был согласен с решением взять приемных детей. Его каким-то образом уговорили. Тогда второй из родителей может остаться без поддержки и большую часть нагрузки нести на себе. И если что-то пойдет не так, супруг, который не хотел брать детей в семью, всегда сможет сказать: «А я же тебе

говорил...». Это добавит еще и чувство вины за решение, которое не было обоюдным. Такие взаимоотношения внесут огромные сложности в семейную систему и адаптацию ребенка или детей в новых условиях, что может тоже привести к выгоранию. Поэтому не стоит спешить с принятием решения, если в семье есть люди, которые категорически против него.

Обязательно выделяйте время для себя. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно. Если вы твердо будете знать, что, скажем, по субботам с ребёнком на несколько часов остаётся бабушка, а вы тем временем занимаетесь собой, пережить трудные моменты в течение недели станет гораздо легче. Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, выход в свет с супругом, рукоделие, спорт... **Всё, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в жизни регулярно!**



Устраивайте себе «тайм-ауты» до того, как подступит невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. В этот момент забудьте про предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это вредно. Поверьте, мама на третьей стадии выгорания гораздо вреднее! Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми. Любыми способами избегайте хронического переутомления, особенно недосыпа. Пусть хозяйство будет не в идеальном порядке, но у вас останутся силы улыбаться детям. Находите время для совместных удовольствий и развлечений. Вместо генеральной уборки в воскресенье махните с детьми в парк или в кино. Пусть не все уроки будут сделаны, но поцелуй перед сном – это святое.

Если вам вдруг покажется, что вы поступаете эгоистично и безответственно, предаваясь отдыху в то время, как кто-то другой следит за ребёнком, напомните себе, что это вклад в ваше семейное благополучие и в будущее вашего ребёнка. Главное в жизни вашего ребёнка – это вы. Чудо уже произошло, вы встретились и теперь живёте одной семьёй. Помните, что вы берёте приёмного ребенка не для того, чтобы стать для него идеальным родителем, а для того, чтобы просто у него быть.

Методы помощи при эмоциональном выгорании:

1. **Физиологические** (воздействие на тело): солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн (загар), свежий воздух, воздушные ванны, прогулки, купание, плавание в водоемах, бани (русская, финская), солярий, инфракрасное излучение, дыхание по Стрельниковой, дыхательная гимнастика.



2. **Физиотерапевтические**: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, акупунктуры всех школ, массаж, гомеопатия.

3. **Биохимические** (воздействие на клеточном уровне): здоровая еда, лекарства, кофеин и алкоголь в очень низких дозах, секс.

4. **Психологические**: аутотренинги, медитации, метод биологической обратной связи, методы саморегуляции, музыка, молитва.

Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

Сначала идет трудная работа, цель которой - «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но

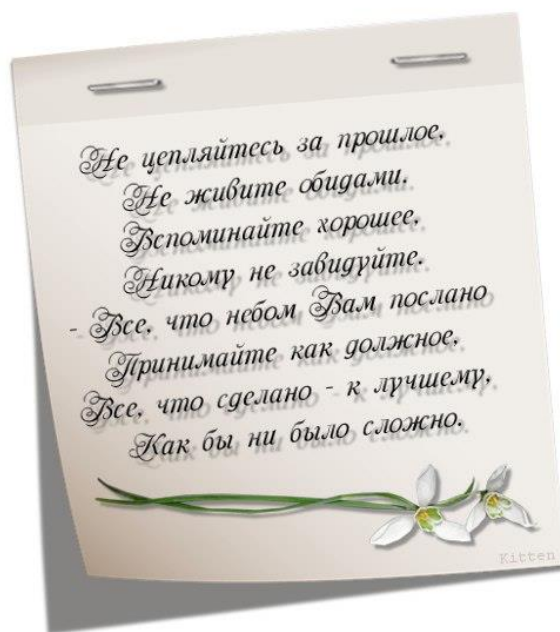
подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, 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 ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям и способы взаимодействия 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 сгорания и готов успешно жить и работать.

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе.

Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.



Рекомендуемая литература:

1. Со статьей «**Эмоциональное выгорание: что делать и кто виноват**» можно познакомиться по ссылке <http://www.diets.ru/post/1435470/>

2. Со статьей «**Эмоциональное выгорание приемных родителей**» можно познакомиться по ссылке <http://psyforum.net/emocionalnoe-vygoranie-priemnyh-roditelej.html>

3. Книга «**Депрессия отменяется**». Как вернуться к жизни без врачей и лекарств (Р.О'Коннор) можно скачать по ссылке <http://www.689.ru/chtivo/universal/1184121451-richard-o-konnor-depressiya-otmenyaetsya-kak-vernutsya-k-zhizni-bez-vrachev-i-lekarstv-2015-pdf.html>

Депрессия – тяжелейшая и распространенная болезнь. Ее появление вызвано множеством факторов. Но есть один фактор, который часто упускают из виду: наши собственные привычки. Эта книга поможет вам заменить шаблоны саморазрушающего поведения и



вернуться к жизни, научившись мыслить, чувствовать и поступать по-новому. В действительности депрессия - не совсем то и не совсем так, как мы представляем. А то, как от нее избавиться, мы чаще всего не представляем вовсе. Внести ясность в эти и многие другие вопросы и указать путь к счастливой жизни поможет книга Ричарда О'Коннора "Депрессия отменяется".

4. Книгу **Н.Д.Линде «Эмоционально-образная терапия»** (теория и практика) можно скачать по ссылке <http://www.klex.ru/c1n>

Эта книга рассчитана, прежде всего, на психологов-практиков, психотерапевтов, студентов психологических вузов, но может быть интересна и самым обычным людям, которые интересуются практической психологией и возможностями оказания психологической помощи самим себе и другим людям.

Эмоционально-образная терапия - это сравнительно новое и оригинальное направление психотерапии, которое позволяет достичь весьма быстрых и ценных результатов в области психосоматических расстройств и при коррекции тех или иных эмоциональных нарушений. Основная идея этого направления состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать исходное эмоциональное состояние. С теоретической точки зрения эмоции являются проявлением психической энергии индивида, направленной на совершение тех или иных действий, например, страх заставляет человека сжиматься, а гнев - нападать. "Застрявшие" эмоции не реализуются в действии, но порождают многие негативные последствия, в том числе психосоматические симптомы и другие хронические проблемы. Авторами книги были обнаружены и систематизированы многочисленные приемы работы с образами, позволяющие выявить структуру психологической проблемы и решить ее с помощью внутренней работы.



Видео по теме:

1. **Профессиональное выгорание** (8 мин 52 сек) психолог, кандидат психологических наук Мария Долинова

<http://video-pro-koshak.ru/video/djNBcUJURIZjTkE%3D>

2. **Хроническая усталость и эмоциональное выгорание** (2 ч 6 мин 3 сек) вебинар с Дмитрием Иванченко, рассказывает об инструментах и способах борьбы с хронической усталостью, экспресс-терапия

<https://www.youtube.com/watch?v=bzbWc8e2fLs#t=184> или

<http://video-pro-koshak.ru/video/YnpiV2M4ZTJmTHM%3D>

3. Слайд-шоу «**Эмоциональное выгорание**» (3 мин 59 сек)

<https://www.youtube.com/watch?t=30&v=t6YPa0beczU>

4. **Профилактика эмоционального выгорания приемных родителей** (1 ч 28 мин 54 сек) вебинар Александра Александровича Элиовича, кандидата физико-математических наук, преподавателя, тренера (ИГИСП, Москва). Элиович А.А. автор и ведущий нескольких программ для специалистов помогающих профессий, для участников некоммерческих организаций, для родителей, учителей школ. Проводит стратегические сессии для команд волонтеров, НКО, детских учреждений. Научный и методологический редактор и составитель множества научно-популярных изданий.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvB5QP-1jI>

5. **Мультфильм «Барашек»** 2003 г. (4 мин 42 сек) Как не унывать в любой ситуации учит герой мультфильма

<http://cxz.to/cartoons/view/IF9DDIZEsxmXULW5x5YZaw?play&file=1166821> или

<https://www.youtube.com/watch?v=CyupZssvbEA>

6. **Мультфильм «Для поднятия настроения»** (3 мин 36 сек)

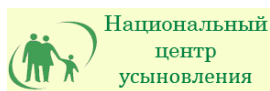
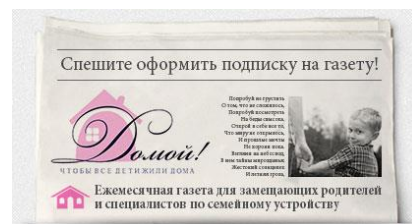
<https://www.youtube.com/watch?v=KZYK6A9zkkM>

7. **Мультфильм «Откуда приносят малышей!»** (5 мин 57 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=jLsEuzDeZTU>

2. Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»:

Присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о выпускниках замещающих семей, семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: 7651042@tut.by, gazetaDomoi@tut.by. Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.



С уважением, Национальный центр усыновления

* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе "Методическая рассылка" раздела "Методические материалы"

(ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)