**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС**

***Четыре стадии синдрома опустошения***

***(профессионального выгорания)***

***1. Завышенные ожидания и идеализм.*** Признаки: восторженное отношение к работе, самоотверженность и увлеченность, высокая активность и образованность, позитивная конструктивная позиция, хорошая перспектива.

***2. Пессимизм и раннее разочарование в работе.*** Признаки: физическая и моральная усталость, отчаяние и разочарование, снижение морального духа, скука, ранние признаки стресса.

***3. Самоотстранение и изоляция.*** Признаки: уклонение от контактов с сослуживцами, гнев и враждебность, сильный негативизм, депрессия и другие эмоциональные нарушения, затруднения в принятии решений и концентрации внимания, сильная физическая и моральная усталость, множество признаков стресса.

***4. Необратимая отчужденность и утрата интереса.*** Признаки: очень низкая самооценка, регулярные опоздания и прогулы, устойчивое негативное отношение к работе, законченный цинизм, полное эмоциональное истощение, ярко выраженные признаки физического и морального стресса.

**Что делать?**

Если мы не достигли четвертой стадии опустошения, процесс еще можно повернуть вспять — путем изменения целей в работе, позиций и поведения. Вот некоторые весьма эффективные приемы — проверенные «наполнители» опустошения:

***Выражайте свои чувства и эмоции.*** Облачение стресса в слова при общении с коллегами предотвращает изоляцию. Обмен мнениями играет роль буфера, поскольку общение и разделение чувств с окружающими является способом избавления от стресса и восстановления порядка вещей.

***Планируйте свое время.*** Перерывы в работе необходимы каждому для сохранения свежести восприятия и перспектив.

***Изучите свое распределение энергии в течении дня (биоритмы).*** В соответствии планируйте работу, распределяя дела, вызывающие стресс, на периоды прилива энергии. Это предотвратит усталость и разочарование.

***Никогда не задумывайте несколько стрессовых дел одновременно.***  Предусмотрев в каждый конкретный момент только одно стрессовое занятие, вы избежите завалов в работе, получите ощущение большей результативности и не подвергнетесь стрессу от ощущения перегруженности.

***Делайте физические упражнения на свежем воздухе.*** Взбадривая тело, мы освежаем ум. Нашему мозгу требуется деятельность всего организма для обновления чувств и повышения производительности. Кроме того, улучшаются общий тонус и самочувствие.

***Разбивайте крупные дела на части.*** Тогда они не будут казаться невыполнимыми. Делая работу поэтапно, можно не осознавать ее истинных объемов вплоть до завершения.

***Не упускайте случая разделить с кем-то ответственность.*** Вместо того, чтобы взваливать на себя все дела, привлекайте к их выполнению и принятию решений коллег.

***Научитесь говорить «нет».*** Никогда не считайте себя обязанным брать дополнительную работу или выполнять задания, не являющиеся обязательными, но вызывающие гнев или враждебность. Оставляя за собой право выбора работы, в которой готовы участвовать, мы приобретаем ощущение контроля за ситуацией, необходимое для устойчивости к стрессам.

***Повышайте квалификацию.*** Вы должны быть в курсе прогрессивных идей и изменений и следить за новыми технологиями. Посещая курсы и семинары, участвуя в дополнительных профессиональных тренингах, мы идем в ногу со временем и избавляемся от чувства несоответствия, оторванности от жизни и изолированности.

***Стремитесь к успеху.***  Никогда не удовлетворяйтесь выполнением только того, чему вас учили. Те, кто добивается успеха, постоянно учатся, рискуют, отходят от традиционного пути во имя карьеры и всегда готовы к новым волнующим трудностям. Если вы готовы расти над собой и стремиться к успеху, то, скорее всего, никогда не испытаете опустошения.

**Научитесь расслабляться!**

 Ежедневно на несколько минут сядьте в сторонке и придайте телу положение «расслабленного равновесия». Овладев искусством аутотренинга, вы получите больше пользы, чем от сна, и будете готовы воспринимать стрессы и более уверенно справляться с ними.