

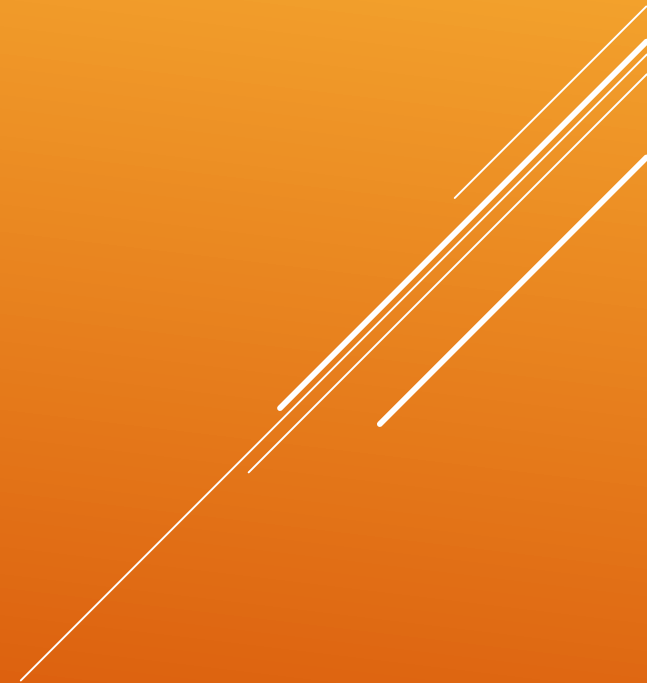
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

# ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ



Аліна АХАНКІНА  
практичний психолог

**СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»** – ЦЕ СТАН, КОЛИ ЛЮДИНА ВІДЧУВАЄ ВТРАТУ ІНТЕРЕСУ ТА СПУСТОШЕНІСТЬ ЯК МОРАЛЬНУ, ТАК І ФІЗИЧНУ. ЧАСТО СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ДЕПРЕСИВНИМИ НАСТРОЯМИ ТА АПАТІЄЮ, ЛЮДИНА СТАЄ ДРАТІВЛИВОЮ ТА ЗЛОЮ, А ВСЕ НАВКОЛО ВТРАЧАЄ СЕНС.



# ЯК РОЗПІЗНАТИ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

## Симптоми початку емоційного вигорання:

*внутрішнє занепокоєння*

*нервозність*

*почуття спустошення, самотності*

*неврівноваженість, агресія,  
роздратованість*

*млявість, низький рівень емпатії.*



# СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*Підйом. Зацікавленість діяльністю, запал, захват*

*Втома. Хронічний стрес. Дратівливість*

*Виснаження. У тих, хто схильний до депресії, починається депресія.*

*Тотальне (незворотне) виснаження.*



**3-5 років**

Організація частих перерв в роботі, забування окремих робочих моментів.

**5-15 років**

Зниження інтересу до роботи та потребу в спілкуванні в тому числі з близькими апатія, дратівливість. Почуття виснаження після сну чи навіть вихідних.

**10-20  
років**

Ознаки і симптоми є хронічними. Можуть розвиватися і фізичні та психологічні проблеми. Втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил, порушення уваги, пам'ять, сну.

# ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- одноманітність повторюваних дій, напружений ритм;
- недостатнє заохочення праці (матеріальне і психологічне);
- перебування в небезпеці, допомога іншим, часто незнайомим людям, з ризиком для власного життя – виснажує, як фізично, так і емоційно.
- регулярна незалужена критика;
- неясна постановка задач;
- почуття недооціненності або непотрібності.



## СИНДРОМ ВИГОРАННЯ ЧАСТО ЗУСТРІЧАЄТЬСЯ У ЛЮДЕЙ ЩО МАЮТЬ ОСОБЛИВОСТІ ХАРАКТЕРУ

- максималізм, бажання роботи все ідеально правильно;
- підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами;
- мрійливість яка іноді веде до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей;
- схильність до ідеалізму.



# ОСНОВНІ ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ :

*виснаження, втома*

*безсоння*

*негативні настанови щодо своєї роботи;*

*збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);*

*посилення агресивності (роздратованості, напруженості)*

*почуття провини.*





# ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- *візьміть перерву;*
- *пілкуватися про себе;*
- *планування дня;*
- *хваліть себе;*
- *чергуйте складні завдання з приємними;*
- *говоріть про себе лише позитивно;*
- *частіше займайтеся улюбленою справою;*
- *будьте фізично активними;*
- *будьте уважні;*
- *зверніться до фахівця.*



# ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

## Пальці в кулак

Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям.

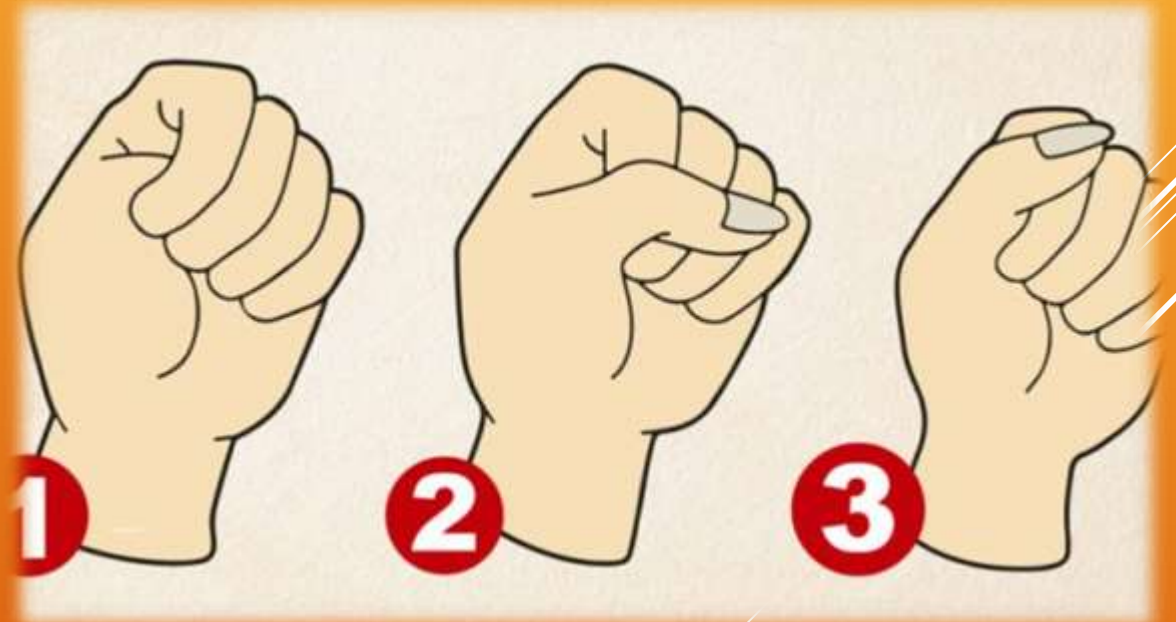
Потім, послаблюючи стиск кулака, зробіть вдих.

Повторіть вправу п'ять разів.

Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект.

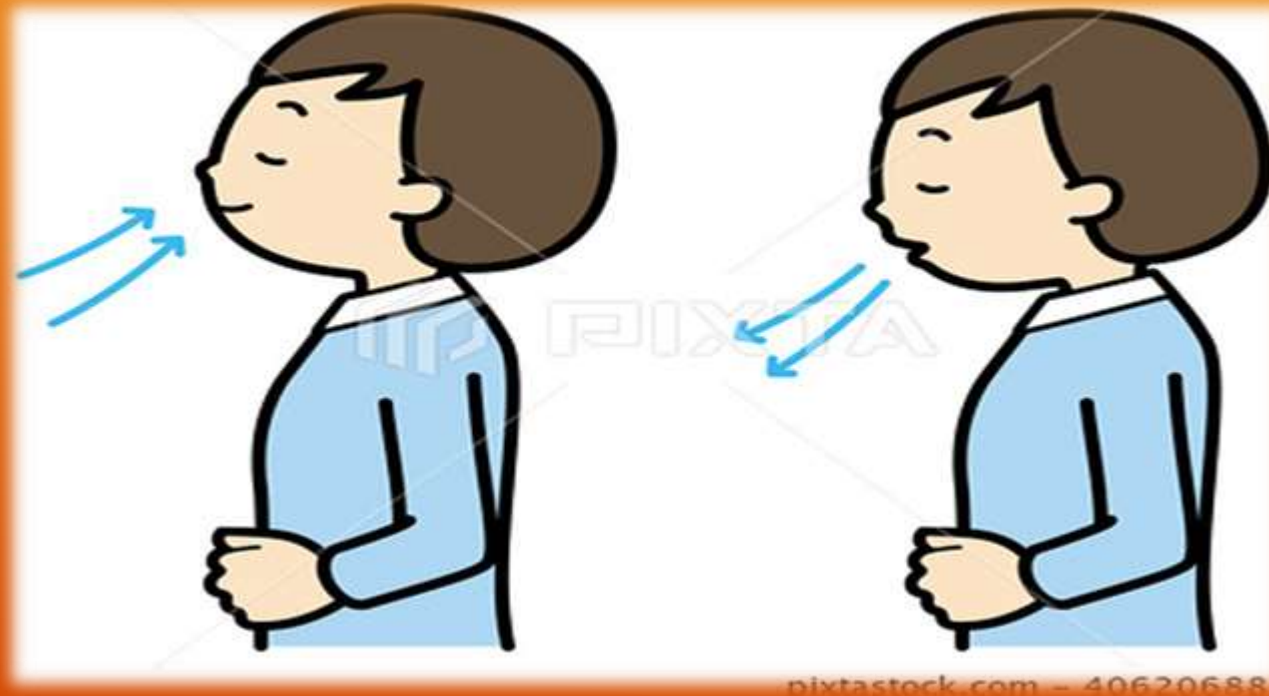
Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

Можна виконувати вправу під спокійну музику.



## Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.



## **Вправа «Стирання інформації»**

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.



## ВПРАВА «ЛИМОН»

Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку.

Я візьму в долоню лимон.

Відчуваю, що круглий він.

Я його злегка стискаю

Сік лимонний вичавляю.

Все в порядку, сік готовий.

Я лимон кидаю, руку розслабляю.

