

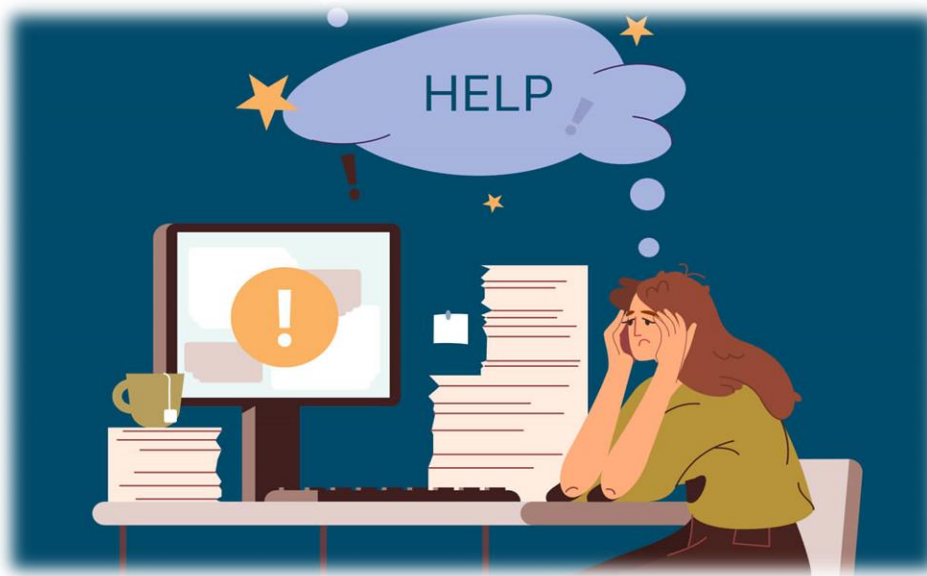


Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Засоби самовідновлення при емоційному вигоранні

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Емоційне вигорання — це стан фізичного й емоційного та мотиваційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе.



Які причини емоційного вигорання?

- Тривалий вплив стресу, що призводить до виснаження.
- Накопичення негативних емоцій без можливості їх екологічно проявляти.
- Брак визнання чи справедливої винагороди за роботу, зворотного зв'язку або ж надто високі очікування.
- Відсутність близьких підтримуючих стосунків, допомоги або неможливість попросити про неї.
- Монотонність та одноманітність у роботі.
- Психологічний тиск, конкуренція, нечіткі робочі задачі, токсична атмосфера в колективі.
- Невідповідність особистих цінностей цінностям організації.
- Війна, невизначеність майбутнього, відсутність безпеки, постійний стрес.

Симптоми емоційного вигорання

- Постійне відчуття виснаження або втоми, що призводить до порушення сну, погіршення самопочуття, проблем із концентрацією.
- Інтелектуальне та емоційне дистанціювання від роботи: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації.
- Зниження професійної чи особистої ефективності: розвивається відчуття неспроможності впоратися зі своїми обов'язками, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Як зрозуміти, що в тебе емоційне вигорання

Фізичні симптоми вигорання

- Відчуття постійного виснаження, ніби повна відсутність сил.
- Часта захворюваність на застуди через ослаблений імунітет внаслідок хронічного стресу.
- Регулярні сильні головні болі або ж болі в м'язах.
- Зміни в апетиті (його відсутність або ж, навпаки, часте відчуття голоду) або в режимі сну (пересип або ж безсоння).

Емоційні прояви вигорання

- Постійні сумніви в собі, нав'язливі думки «нічого не вдається», «все не має сенсу», «все марне».
- Відчуття перебування в пастці, відсутності виходу.
- Безпорадність, безсилля, втрата надії і віри в краще.
- Цинізм у ставленні до роботи та оцінці зусиль інших людей.
- Брак задоволення від роботи, відсутність відчуття завершеності.

Поведінкові ознаки вигорання

- Відчуження від роботи: людина пізніше приходить, раніше йде з роботи, не поспішає відповідати на повідомлення, здригається від дзвінка.
- Ізолювання від людей, уникнення спільних посиденьок, тому що вони виснажують ще більше.
- Споживання алкоголю збільшується, людина викурює більше цигарок, або ж вживає психоактивні речовини.
- Агресія або конфліктність.

Стадії емоційного вигорання

- Стадія емоційного піднесення.
- Втома, викликана хронічним стресом.
- Психічне та фізичне виснаження.
- Тотальне виснаження.



Як зробити так, щоб ваше життя було приємним, а ваші ресурси не випаровувалися?

- Візьміть перерву.
- Піклуйтеся про себе.
- Плануйте день.
- Хваліть себе.
- Чергуйте складні завдання з приємними.
- Говоріть про себе лише позитивне.
- Частіше займайтеся улюбленою справою.
- Будьте фізично активними.
- Зверніться до фахівця.

Релаксація «Тропічний пляж»

- Сядьте зручно, заплющте очі і повністю розслабте своє тіло.
- Уявіть, що ви перебуваєте на тропічному пляжі, на якому Вам добре, безпечно і затишно.

Вправа «Продихай стрес»

- На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Ситечко»

- Заплющте очі. Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко починає повільно підніматися вгору, проходячи крізь вас. На ньому залишаються всі ваші нездужання, неприємності, стреси. Проходячи крізь голову, це ситечко забирає ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі весь негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю вас сканувало, над головою у вас засвітилося Сонце. Нехай воно випалить весь негатив разом із ситечком. Після цього золоте світло Сонця заповнює ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Внутрішній промінь»

- Прийміть зручне для вас положення тіла. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променю розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Вправа «Муха»

- Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, зігнати настирливу комаху.