

Профилактика эмоционального выгорания

5

Делиться своими переживаниями с близкими, единомышленниками, уточнять и прояснять варианты разрешения возникающих затруднений

6

Анализировать проделанную работу и свои реакции на нее

7

Внимательно относиться к своему внутреннему состоянию: уметь отслеживать его, снимать напряжение, пополнять внутренние ресурсы

8

Обратитесь за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту: специалист поможет разобраться в причинах вашего состояния, научит эффективным стратегиям преодоления стресса и поддержит вас

Помните!

Профилактика эмоционального выгорания – ключ к долгосрочному благополучию

Сектор социально-педагогической и психологической работы

Контакты:

✉ spps@bsmu.by

☎ +375-17-369-12-70

📍 г.Минск, проспект Дзержинского 83/6 (общежитие №5) каб. 109,110,113



Педагог-психолог Сёмуха Е.О.

Учреждение образования
"Белорусский государственный
медицинский университет"



Эмоциональное выгорание

профилактика и рекомендации



Эмоциональное выгорание — синдром, характеризующийся полным физическим, умственным и эмоциональным истощением, возникающий в результате хронического стресса на учебе или работе, с которым не удалось справиться.

Проявления эмоционального выгорания

Телесные сигналы:

1

- постоянная усталость;
- резкие изменения в пищевых привычках (постоянный голод или отсутствие аппетита);
- проблемы со сном;
- учатившаяся заболеваемость.

Эмоциональные сигналы:

2

- постоянное чувство тревоги и раздражительность;
- желание отстраниться от окружающих;
- равнодушие к жизни;
- ангедония — невозможность получить радостные эмоции от того, что ранее их приносило;
- чаще обычного возникающие обиды и чувство вины.

Факторы, провоцирующие такое состояние:



- высокая загруженность, с которой человек не справляется;
- необходимость общаться и взаимодействовать с большим количеством людей;
- непосильно большая ответственность;
- нехватка контроля над ситуацией;

- отсутствие поддержки и демотивация;
- отсутствие готовых ответов для решения проблем подопечных;
- недостаток свободного времени и ресурсов для восстановления;
- несоответствие личных ценностей и ценностей деятельности



Педагог-психолог Сёмуха Е.О.

Профилактика эмоционального выгорания

Для профилактики эмоционального выгорания важно постоянно заботиться о своем состоянии через простые вещи, о которых в быстром темпе жизни можно забыть:

1

Бережно относиться к своему физическому здоровью: правильное питание, физическая активность, хороший сон и отдых

2

Четко понимать зону ответственности, а также свои обязанности

3

Переключаться с одного вида деятельности на другой. Вспомнить, какие занятия (хобби) раньше приносили вам радость

4

Грамотно распределять нагрузку. Сопоставлять свои интересы, возможности и свободное время