Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Как избавиться от чувства вины, избежать стресса и сохранить своей психическое здоровье?
В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя.
Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, проявляющихся в перенапряжении, переутомлении, состоянии эмоционального выгорания.

Как проявляется синдром эмоционального выгорания?

Человек испытывает: раздражительность; разочарование; обиду; досаду; апатию; подавленность; беспомощность; угнетенность; опустошенность; горечь; отчаяние; безысходность.
Рассматривая симптомы выгорания, можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом.
При эмоциональном сгорании налицо все три фазы стресса:

1. Во-первых, нервное напряжение, которое сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, "загнанности в клетку", тревоги и депрессии.
2. Во-вторых, сопротивление, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, выборочное выполнение профессиональных функций.
3. В-третьих, истощение, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса.

Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работы для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.
Тем не менее, можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят данный феномен. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому работнику.

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания.

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.
- Овладение умениями навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей, положительная внутренняя речь способствуют снижения уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.
- Профессиональное развитие и самосовершенствование. Сотрудничество с представителями других служб дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива

- Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к "победе" создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей спортивной формы.

Некоторые релаксационные упражнения:

Путешествие в прошлое

- Вспомните тот период времени, когда вы были совершенны спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и окружающими.
- Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.
- Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).
- Каждый раз при вспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.
- Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие.
- Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуацией или перед трудным делом.

Синдром Джелло

Это техника расслабления мышц. Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.
Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.
Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.
Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.
Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.
Сведите лопатки — расслабьте их.
Нахмурьте брови — расслабьте мышцы лица.
Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.
Плотно сожмите губы — расслабьтесь.
Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.
Выгните спину — расслабьтесь.
Вытяните живот, напрягите его — расслабьтесь.
Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.
Согните ноги в коленях — расслабьте.
Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.
При расслаблении следит за своим дыханием, оно должно быть глубоким и размеренным.

Способы избавления от чувства вины

- Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.
- Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
- Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

- Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.

Если Вы все-таки оказались в стрессовой ситуации, то вот некоторые советы, которые могут помочь выйти из этого состояния:

- Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным вдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения

- Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.

Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы, один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от напряжения

- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс
- Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду

или делать уборку, Любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

- Включите успокаивающую музыку.
- Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком.
- Примите (если есть такая возможность) горячую ванну.

Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови. Если же рядом нет ванны, то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.
К тому же проточная вода "смывает" накапливающуюся в человеке "отрицательную", вредную для его здоровья энергию.

Искренность, уравновешенность, понимание себя и других − вот залог счастья и успеха в любой области деятельности. Ганс Селье.