**Что такое синдром эмоционального выгорания?**

**Синдром эмоционального выгорания** (СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим  стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы начинаете терять интерес ко всему. У большинства из нас бывают дни, когда мы перегружены работой или недооценены; когда делаем дюжину дел и никто этого не замечает, не говоря уже о вознаграждении; мы вытаскиваем себя из постели, прикладывая огромные усилия, чтобы пойти на работу. Если вы все чаще чувствуете себя подобным образом, у вас наступает выгорание.



**Вы уверенно двигаетесь к выгоранию, если:**

* каждый день приносит негатив в вашу жизнь;
* забота о вашей работе, личной или семейной жизни вам кажется пустой тратой времени;
* основную часть дня вы тратите на задачи, которые находите отупляющими, унылыми и подавляющими;
* вы чувствуете, что вас уже ничего радует;
* вы исчерпали себя.

**Как оправиться от выгорания?**

**Во-первых,** вы должны проверить, действительно ли у вас диагноз «синдром эмоционального  выгорания». Часто СЭВ неправильно диагностируется. На самом деле могут быть либо более тонкие симптомы стресса или более тяжелых заболевания, такие как депрессивные эпизоды.

 **Во-вторых,** когда пришли к выводу, что страдаете от выгорания, вы должны начать лечение сразу, так как оно может стать хроническим. Вам необходимо принять выгорание очень серьезно. Продолжать так же работать как раньше, забыв про усталость, это значит вызвать дальнейший эмоциональный и физический ущерб и усугубить свое состояние, из которого в дальнейшем будет очень сложно выбраться. Вот лишь некоторые стратегии восстановления при выгорании.

**Стратегия восстановления №1:**

**Замедление**

Если наступила конечная стадия эмоционального выгорания, постарайтесь другими глазами взглянуть на все, что привело вас в такое состояние. Подумайте и позаботьтесь о своем здоровье. Вы должны пересмотреть ваше отношение к вашей работе и личной жизни, заставьте себя рассмотреть возможность отдохнуть от работы и подлечиться.

**Стратегия восстановления №2:**

**Получите поддержку**

Когда вы выгорели, естественным стремлением является самоизоляция с целью защиты оставшейся в вас энергии. Это шаг в неверном направлении. В эти трудные времена ваши друзья и семья являются для вас более важными, чем когда-либо. Обратитесь к ним за поддержкой. Просто поделитесь с ними своими чувствами, это может несколько облегчить ваше состояние.

**Стратегия восстановления №3:**

**Пересмотрите свои цели и приоритеты**

Если вы достигли стадии выгорания, вероятно, что что-то в вашей жизни делается не так. Проанализируйте все, сделайте переоценку ценностей. Вы должны правильно реагировать на предупреждающие знаки как на возможность пересмотреть вашу текущую жизнь.  Найдите время, чтобы рассмотреть то, что делает вас счастливым и, что важно для вас. Если вы обнаружите, что вы пренебрегаете значимой деятельностью или людьми в вашей жизни, соответственно измените свое отношение.

**Еще несколько полезных советов**

Наиболее эффективный способ состоит в том, чтобы перестать заниматься тем, чем вы занимались до сих пор. Это может быть смена работы, изменение карьеры, смена места жительства. Но если это не вариант для вас, то есть и другие возможности для улучшения ситуации или состояния вашей души.

* **Активно решайте ваши проблемы.**Проявите активную позицию, а не пассивную для решения проблем на вашем рабочем месте, старайтесь исключить стрессовые ситуации на работе. Вы почувствуете себя менее беспомощными, если вы заявите о себе и выразите свои потребности. Если у вас нет возможностей для решения проблемы, поговорите с вашим начальником.
* **Попросите новые обязанности**. Если вы выполняете свою работу в течение достаточно длительного времени, попросите попробовать что-то новое: другой уровень работы, другие условия работы и т.д.
* **Выкройте время.** Если выгорание кажется неизбежным, сделайте полный перерыв в работе. Попросите очередной или неоплачиваемый отпуск, используйте больничный. Важно выйти из сложившейся ситуации. Используйте время для «перезарядки своих батареек» и принятия новой перспективы.

Если после следования этим советам не наступит облегчение, обязательно обратитесь к специалисту.



**Профилактика эмоционального выгорания:**

Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.

Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Проще относитесь к конфликтам на работе.

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

***Государственное учреждение***

***образования***

***«Гимназия №1 г.Новогрудка»***

***Профилактика синдрома эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов***

**«Жизнь преподносит нам кислые лимоны, сделайте себе лимонад»**

Д. Карнеги

