***Синдром эмоционального выгорания***

* Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.
* «Синдром эмоционального выгорания» характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек».

***Профессиональная деформация***

* Это изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности.

***Памятка для учителей***

****

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания**

***Причины развития синдрома эмоционального выгорания:***

Субъективные (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, членами своей семьи.

Объективные (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, к примеру: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

***Стадии синдрома эмоционального выгорания:***

***Эмоциональное истощение*** – первая стадия. Проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат – в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности.

**Деперсонализация -** вторая стадия.

Начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных.

***Основные симптомы синдрома эмоционального выгорания:***

* Частые головные боли, постоянные колебания давления;
* нарушения сна или полная бессонница и др.
* обострение хронических заболеваний;
* повышенная раздражительность, чувство усталости и депрессии;
* разочарование в работе и личной жизни;
* потеря самоуважения и уверенности в себе;
* понижение интереса к работе;
* падение продуктивности труда;
* ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;
* ощущение изоляции, непонимания других и другими;
* скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;

***Профилактика синдрома эмоционального выгорания***

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относиться к конфликтам на работе;
* не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
* следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
* используйте принцип позитивности во всем;
* Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено;
* Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
* Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).