

Советы по профилактике эмоционального «выгорания».

Начните день с расслабляющего ритуала. Вместо того, чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцати минутной медитации, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет.

Начните питаться здоровой пищей, займитесь спортом и примите здоровые привычки сна. Правильное питание, регулярные занятия физической зарядкой, достаточный отдых позволит вам получить массу энергии, сделает вас более гибким для решения ежедневных задач и обязанностей.

Питайтесь своей творческой стороной. Творчество является мощным противоядием от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой.

Первая помощь при остром стрессе

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

2. 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.

3. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

4. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад №26 «Василек» станицы
Советской муниципального образования Новокубанский район

Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.



Подготовил педагог-психолог:
Лесоулова М.С.

Регулярный отдых, баланс работа-досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).



Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и не дадут должного эффекта.



Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшими, в среднем необходимо спать 7-8 часов. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.



Наличие хобби и интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.



Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.



Создайте ежедневный отдых от технологий. Установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники. Уберите ваш ноутбук, выключите телефон, перестаньте проверять электронную почту. Скройте от этой вечно шумящей и испускающей электромагнитные волны техники.

