

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.

Синдром эмоционального выгорания, как и другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации. И надо понимать, что выйти из него быстро не получится.

Симптомы эмоционального выгорания:

- Безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих.
- Снижение ощущения полноты, радости жизни в противовес возникающему постоянному чувству тревоги и непроходящей усталости, апатии.
- Срывы плохого настроения на других людях, эмоциональная холодность в моментах, где нужно проявлять теплоту и толерантность.
- Пессимистическое настроение и унылый взгляд в будущее.
- Плаксивость, депрессия, чувство стыда и значительное снижение самооценки.
- Ощущение «замкнутого круга», из которого нет выхода, бег «как белка в колесе» и т.п.



Что же необходимо для исправления данной ситуации?

Искать внутренние ресурсы!

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросить балласт, например, все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому.
4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши.
5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
6. Важнейший ресурс – сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна -купить подушку поудобнее, шторы плотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.
7. Занимайтесь собой в первую очередь. Нормально ешьте, больше гуляйте.
8. Обратитесь к специалисту. Здесь нужен психоневролог.
- 9.Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние: прогулки, хобби, баня, массаж.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.



Используйте приемы саморегуляции:

- улыбка, юмор, размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха.



Упражнения саморегуляции:

НАРИСУЙТЕ ВНУТРЕННИЙ ДОМ

Нарисуйте дом, замок вашего внутреннего мира, вашей души. Все направления ответственности, желания, мечты, потребности пусть найдут там свои комнаты, уголки или даже залы. Если их слишком много или слишком мало, стоит ли это изменить. Украсьте этот дом. Пусть там будет комната отдыха. Как она выглядит, насколько большая и светлая? Возможно, там вообще нет окон, а только кровать. Находится она в центре дома с многими дверями или где-то в углу, маленькая и уютная? Кому туда можно зайти? Какое время вы будете там проводить? Его обязательно нужно найти.

Нарисуйте, не жалейте времени и красок, можно поиграть в это не один день и даже обсудить этот рисунок — немного в шутку, немного всерьез — с кем-то, кому интересна тема.

НАПИШИТЕ ПИСЬМО СВОЕМУ ТЕЛУ

Напишите письмо своему телу, спросите, что ему надо на самом деле, в обиде ли оно на хозяйку. А потом напишите ему ответ, чтобы выразить претензии и сказать спасибо. Оно ведь источник многих радостей и многих печалей. Прямо так и начать: «Дорогое мое любимое тело, пишет тебе хозяйка...»

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ЖЕЛАНИЯМИ

Напишите столбиком 10 желаний, любых, какие придут в голову. Посмотрите на список и вычеркните те, которые не относятся лично к вам, выделите те, без которых вы не вы.

Необязательно бросаться их тут же исполнять. Но помните о них и двигайтесь в направлении желаемого, как только появится такая возможность.

10 секретов счастья:

1.Сила отношения. Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.

2.Сила тела. Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.

3. Сила жизни в мгновении. Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.

4.Сила представлений о себе. Человек является тем, что он о себе думает.

5. Сила цели. Цель придает нашей жизни смысл и содержание.

6. Сила смеха. Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.

7.Сила прощения. Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.

8.Сила умения давать. Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

9.Сила взаимоотношений. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.

10.Сила веры. Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Муниципальное казенное учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям»
Осинниковского городского округа

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ **ВЫГОРАНИЕ** **РОДИТЕЛЕЙ** **ДЕТЕЙ С ОВЗ** **(информация для родителей)**



За психологической помощью Вы
можете обратиться в МКУ ЦСПСД
Осинниковского городского округа

2022г.