Синдром эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания - результат стресса.

Как распознать стресс?

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком часто возникает чувство усталости
- Мысли часто «улетучиваются»
- Ухудшение памяти, внимания
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни

Рекомендации по преодолению стресса:

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.

Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.

Стараться высыпаться и правильно питаться.

Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).

Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела.)

Не бояться плакать.

Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что не делается, все к лучшему).

Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.

Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства.