**Эмоциональное выгорание среди людей "помогающих профессий".**

Чек-лист от Натальи Барложецкой, детского семейного и личностного психолога: **"Эмоциональное выгорание"**

<https://www.youtube.com/watch?v=NT7MjlDCY4s&t=88s> - видео Эмоциональное выгорание среди людей "помогающих профессий". **Синдром эмоционального выгорания** — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у врачей, психологов, педагогов и людей, ухаживающих за детьми или пожилыми родственниками. Может проявляться в негативном отношении к "капризным" детям, пациентам и клиентам, ощущением профессиональной непригодности и т. д.  
**Симптомами СЭВ являются:**-постоянная усталость, слабость, вялость;  
-частые головные боли;  
-снижение иммунитета, отсутствие нормального сна;  
-снижение зрения, болевые ощущения в спине;  
-нарушение пищевого поведения – стресс “заедается” или “кусок в горло не лезет”;  
-желание от всех сбежать, остаться наедине с собой;  
-избегание ответственности, лень, накапливание невыполненной работы;  
-обиды, обвинения, раздражительность;  
-зависть и жалобы на жизнь, везение окружающих;  
-человек жалеет себя за то, что тяжело работает, что приходится “тратить” свою жизнь;  
-негатив и пессимизм по отношению ко всему;  
-безразличие к себе и окружающим;  
-состояние разочарованности;  
-снижается самооценка;  
-нет интереса к профессиональному развитию, своей работе;  
-вспыльчивость, постоянное плохое настроение, депрессия.  
  
**Чек-лист профилактики эмоционального выгорания:**- не менее двух выходных в неделю;  
- сон должен быть не менее 7 часов в сутки;  
- принятие пищи не менее 3-х раз в день;  
- всегда следить за своим здоровьем;

-при необходимости принимать витаминно-минеральный комплекс

-следить за гормональным балансом  
- занятие спортом;  
- утренняя зарядка;  
- общение с друзьями;  
-нужно всегда развиваться и учиться чему-то новому;

-вести дневник

-найдите или вспомните любимое занятие

-посетите ресурсное место, найдите его…

-займитесь творчеством

- читайте книги

-больше гуляйте!!!!!  
- не принимать все неудачи и проблемы близко к сердцу.

-обращаться к специалистам за помощью  
  
**Упражнения**-Дыхательные упражнения – прислушайтесь к дыханию, начните дышать глубоко, задержите дыхание, затем на счет 5 выдыхайте, делайте так до 20 раз;  
  
-Релаксация – лягте на пол, раскинув руки и ноги, полежите 1 – 2 минуты, с закрытыми глазами представляйте помещение, в котором находитесь, прислушайтесь к дыханию, медленно дышите, попеременно напрягайте конечности, качайте головой;  
  
-Избавиться от СЭВ поможет постепенная релаксация всех частей тела, а также техники самомассажа, начинайте массировать конечности снизу вверх – это поможет лимфе выводить токсины из организма, что тоже полезно в процессе очищения тела и психики.

- при необходимости получить платные услуги психологов и других специалистов онлайн и в режиме реального времени – можно обратиться за информацией, координатами специалистов к школьному психологу А.С. Коротковой