Важно не гнаться за тем, что вы не сможете поймать. Нужно стараться делать только то, чего вы действительно хотите и, что для вас по-настоящему важно.

Содержание

1.Рекомендации по избеганию синдрома профессионального выгорания (рекомендации психолога)
2.Поведение человека в чрезвычайных ситуациях.
3.Позитивные утверждения.
4.Лечение, профилактика.

1.Рекомендации по избеганию синдрома профессионального выгорания:

- будьте внимательны к себе это поможет Вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- любите себя, или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- подбирайте дело по себе: сообразно своим наклонностям и возможностям.

Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.

- перестаньте искать в работе счастье или спасение.

Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

- перестаньте жить за других их жизнью.

Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.

- Находите время для себя, Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.

Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

- В первую очередь, необходимо не допускать в свой внутренний мир депрессивных мыслей и «заунывных» чувств.

2.Поведение человека в чрезвычайных ситуациях.

У психологически неподготовленных людей в экстремальных ситуациях могут возникать **страх**, **испуг**, **боязнь, ужас**.

Эти эмоции можно свести в две разновидности:

СТЕИЧЕСКОЕ

- повышают активность и энергию, вызывают подъем, возбуждение бодрость, ярко вспыхивает гнев и ненависть:
- это побуждает человек как активным действиям, что и нужно, казалось бы в экстримальных условиях, но чрезмерное перевозбуждение может привести к необдуманным поступкам.

АСТИЧЕСКИЕ

- ослабляют энергию человека. Страх подчиняет себе все мысли и поступки- все это приводит катастрофическим последствиям.

3. Позитивные утверждения.

· У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!
· Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!
· Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!
· Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!
· Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!
Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!
· У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!
· Я УВЕРЕНА В СЕБЕ!
Я СПРАВЛЮСЬ!
· Я ВЕРЮ В СЕБЯ!
· МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!
· Я СЧАСТЛИВА!
· Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

· СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
· МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!
· ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!
· Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!
· Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!
· Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
· Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!
· МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
· Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
· Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
· Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!
· Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!
· Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!
· Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!
· У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!
· Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!
· Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
· МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

4. Лечение

Как бороться, как избавиться от эмоционального выгорания?

В основном СЭВ лечат с помощью препаратов с растительным составом не стоит забывать о витаминах, биологических добавках, натуральных фитотониках.

Прежде всего, назначают лекарства на основе валерианы. Также можно принимать: женьшень, элеутерококк, лимонник и другие. Стоит обратить свое внимание на гомеопатию, которая является довольно популярной и действенной.

Профилактика

Чтобы избежать СЭВ нужно серьезно подойти к профилактическим мерам. Ведь правильная профилактика поможет укрепить как физическое, так и психическое здоровье.

- - придерживаться правильного и сбалансированного питания, есть как можно больше витаминов, ограничить себя в жирах, отдельное внимание стоит уделить растительной клетчатке;
- - заниматься спортом, можно легкой физкультурой или хотя бы зарядкой, если нет возможности, то хотя бы обязательно гулять на свежем воздухе;

- здоровый сон очень важен для здоровья, поэтому спать стоит не меньше 8 часов;
- нужно составить для себя режим дня и стараться его придерживаться.

352701, Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Коммунальная, д. 1
тел. 8(86130) 5-84-63, 5-84-93,5-84-52,
pni_dommil@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
ГБУ СО КК «Тимашевский ДМ»

«Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания»

ПОМНИТЕ ИСТИНУ :
«Если человек не умет управлять собой, им управляет ситуация»

г. Тимашевск 2019 г