***Симптомы***

* Недостаточный сон, бессонница
* Плохое общее состояние здоровья
* Тошнота, головокружение
* Гипертензия (повышенное давление)
* Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни
* Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность
* Раздражительность, агрессивность
* Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться
* Нервные рыдания. Истерики. Потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив
* Преобладает чувство одиночества
* Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть
* Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.
* Малая физическая нагрузка
* Оправдание употребления табака, алкоголя
* Импульсивное эмоциональное поведение.
* Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе
* Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу
* Формальное выполнение работы
* Нет времени или энергии для социальной активности
* Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби
* Социальные контакты ограничиваются работой
* Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

***«Группы риска»***

* Первый тип **- “*педантичный”*,** характеризуется добросовестностью, возведенной в абсолют; чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе!!!);
* Второй тип - ***“демонстративный*”,** характеризуется стремлением первенствовать во всем, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы, а переутомление проявляется излишней раздражительностью, гневливостью;
* Третий тип *-* ***“эмотивный*”**, характеризуется противоестественной чувствительностью и впечатлительностью. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и все это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.

******

***Три основные составляющие:***

* ***эмоциональное истощение*** - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;
* ***деперсонализация*** - циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда;
* ***редукция профессиональных достижений*** - возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

***Профилактические мероприятия:***

* улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
* обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
* умение разделять ответственность за результат, умение говорить «нет»;
* хобби (спорт, культура, природа);
* попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
* фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).

***Техники релаксации:***

* Медитация;
* Аутогенная тренировка;
* Йога;
* Визуализация.

******

***Горная вершина***

 Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

 Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

 Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

 Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

 Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

*Консультации специалистов Вы можете получить*

*в Учреждении*

*«Гомельский городской социально-педагогический центр»*

*Педагог-психолог Анастасия Сергеевна Захожая*

*ул. Маневича, д. 26а*

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ,

СПОРТА И ТУРИЗМА

ГОМЕЛЬСКОГО ГОРИСПОЛКОМА

УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**Информационно-социально-методический отдел**

***Способы преодоления***

***психоэмоционального***

 ***напряжения***

******

***Гомель, 2013г.***