

В начале 70-х годов XX века психологи обратили внимание на интересный факт. У некоторых людей после нескольких лет работы начинал меняться стиль общения. Проанализировав эту ситуацию, они выявили особую форму "болезней стресса" – "болезнь общения". Ее назвали впечатляюще – "профессиональное выгорание". Обобщение данных, а также результатов исследования деятельности специалистов, работающих с людьми, позволило выделить три основные стадии синдрома. **Первая стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

**Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания» является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма. К естественным способам регуляции организма и саморегуляции относятся длительный сон, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Сюда также относятся:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание фотографий, цветов и других, приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Вот лишь несколько способов саморегуляции, которые можно использовать, что называется без отрыва от производства.

**1. Способ, связанный с управлением дыханием**  
Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению,

то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.**

- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох, при этом живот выпячивается вперед (представьте, что надувается воздушный шар), а грудная клетка неподвижна;
  - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
  - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
  - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.
- Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**2. Способ, связанный с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

**Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;**

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого

самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

### 3. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не», поскольку она на подсознательном уровне не воспринимается).

**Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

☉ Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

☉ Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

*«Именно сегодня у меня все получится»;*  
*«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;*  
*«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;*  
*«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».*

☉ Мысленно повторите его несколько раз.

**Самоодобрение.** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

*«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»*

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

### 4. Способ, связанный с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- ☉ Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.
- ☉ Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники). При ощущении напряженности, усталости:
  - 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
  - 2) дышите медленно и глубоко;
  - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
  - 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
  - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
  - 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Желаем здоровья!

## Эмоциональное выгорание



## Способы саморегуляции

МБДОУ № 41  
педагог-психолог  
Васьковская И.В.