



## ПАМЯТКА

### *Что делать если вы заметили первые признаки выгорания?*

*Прежде всего, признать, что они есть.*

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе:

«я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий,

«окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно может принести облегчение, однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

*Во-первых*, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Для специалиста при этом уместна и полезна работа с супервизором – профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В определенный период времени специалист и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

*Во-вторых*, в нерабочее время вам нужно уединение. Чтобы справиться со своими чувствами, необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

### **Что нужно и чего не нужно делать при выгорании?**

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Если выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните:** необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима



## Центр сопровождения семей участников СВО

профессиональная помощь.

Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» – помочь человеку

«ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой – «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными).

Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит – он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

**Вашему вниманию предлагается несколько простых и действенных техник самопомощи:**

### **Техника «Я - водитель автобуса»**

Если вы нервничаете по какому-то поводу, попробуйте представить свои сумбурные и тревожные мысли как пассажиров в автобусе. Пассажиры могут буянить, драться и обзывать друг друга, требовать следовать не по маршруту. Вопрос в том, как стоит вести себя водителю?

Водитель может остановить автобус и попытаться разогнать драку. Можно ли рассчитывать, что все успокоятся? Такая вероятность есть, но далеко не стопроцентная. Можно ли в этом случае рассчитывать, что автобус доберется до места назначения? Навряд ли, ведь водитель разнимает пассажиров.

Если я хочу все же прибыть в конечный пункт по задуманному маршруту, логичнее будет предоставить хулиганов самим себе высадив их из автобуса. Они могут вытворять то, что им вздумается, но я сконцентрируюсь на дороге. Так что вчера, сегодня и завтра я водитель автобуса.

### **Техника для проработки агрессии "Подушка"**

В этом упражнении вы бьете подушку.

Представьте, что перед вами конкретный человек. Битьё подушки подразумевает, что вы выражаете свое мнение и отстаиваете свои интересы.

Перед битьём подушки, замахнитесь вашими руками несколько раз, дабы накопить напряжение.

! Держите контакт глаз на подушке.

! Выгибайтесь назад на вдохе. И округляйте спину на выдохе.

! Звучите или эмоционально дышите во время упражнения и самого удара.

Если не звучите, вам станет плохо: может заболеть голова или упадок сил.

! Если вам полегчало от ударов, то вы верно выбрали и сам звук, и мощность удара.



- ! Экспериментируйте. Делайте несколько раз. Пробуйте разную интонацию. Если за агрессией стоит обида, то неискренне будет вопить и орать во всю глотку. Возможно нужно подобрать более жалостливый крик- и в конце концов вы выйдете на плач. Плач разрядит, эмоция выйдет и вы освободитесь от этого чувства и вам станет легче.

#### **Техника «Крик».**

Это очень полезная терапия, поскольку помогает нам сбросить большое количество напряжения, которое накапливаясь в нашей жизни, становится источником стресса и, следовательно, болезней. Кричать лучше в лесу или в безлюдном месте.

**Важно** - кричите, когда хочется кричать! В другом случае можно начать проговаривать и, возможно, вы начнёте кричать.

Но не всегда тело готово выпустить крик... Кричать можно то что приходит на ум, например «Благодарю тебя вселенная за ценный урок...», «Как вы меня все достали...» и т. д. Главное кричать то, что вам хочется, то что вас волнует на данный момент.

#### **Техника «Успокаивающее дыхание»**

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

#### **Техника «Аутотренинг»**

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я ценю себя и свои достижения. Я не сравниваю себя с другими, я уникальна и ценна сама по себе. Я верю в свои силы и возможности». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

**ПРОБУЙТЕ!**

**Горячкина Марина Владимировна,  
психолог Центра сопровождения  
семей участников СВО**