

Методи гармонізації психофізичного стану:

- ✓ достатньо тривалий і якісний сон;
 - ✓ збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
 - ✓ достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
 - ✓ фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка женьшеню, родіоли рожевої);
 - ✓ терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
 - ✓ гумор (чудово “перезаряджає” негатив);
 - ✓ спілкування з сім'єю, друзями;
 - ✓ заняття улюбленою справою, хоббі;
 - ✓ медитації, візуалізації;
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики).

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.



Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говорить у відомій приказці: “Що посієш, те й пожнеш”.



ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ –

проблема сучасного суспільства



Професія соціального працівника

– одна з тих, де синдром “емоційного вигорання” є найбільш поширеним.

Синдром “емоційного вигорання”

– один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи.

На Європейській конференції ВООЗ у 2005 р. було відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою приблизно для третини працівників країн Євросоюзу і вартість вирішення проблем психічного здоров'я у зв'язку з цим складає в середньому 3-4% валового національного доходу.

Для того, щоб впевнено керувати своїми емоціями, розуміти, що з нами відбувається, необхідно розумітися на симптомах “синдрому вигорання”, яких розрізняють три:

🚩 **психофізичні симптоми** (відчуття емоційного і фізичного виснаження; загальна слабкість, зниження активності і енергії; повне чи часткове безсоння);

🚩 **соціально-психологічні симптоми** (нудьга, пасивність і депресія, почуття пригніченості; почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому; почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності; підвищена дратівливість, часті нервові “зриви”, “відхід у себе);

поведінкові симптоми (відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше; незалежно від необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить; відчуття, що все марно, зниження ентузіазму стосовно роботи; витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій).



Важливе вміння фахівців соціальної сфери – це не приймати на себе чужих емоцій.

Існує два принципи побудови психологічного самозахисту:

1. **Принцип перешкод.** Сутність полягає у тому, щоб подумки вибудовувати різні перешкоди, що не пропускають негативні емоції.

2. **Принцип переводу у кумедну ситуацію.** Дозволяє впоратися із найбільш складними ситуаціями: якщо Вам смішно, то Ви не можете образитися. Але спочатку потренуйтеся на більш-менш нескладних ситуаціях. Пам'ятайте, що цей прийом – захист від емоцій, а не спосіб вивести із себе людину.

