**СОВЕТЫ И ТЕХНИКИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Основные рекомендации по преодолению эмоционального выгорания**

1.Признайте, что Вы не идеальны. Не ругайте и не критикуйте себя, если Вы не справляетесь или испытываете негативные чувства – Вы просто человек, а не робот. Трудности –это не только проблемы, но и точки роста!
2.Заботьтесь о себе: старайтесь уделять время сну и отдыху, правильно питайтесь, по возможности переключайтесь на другие дела (работа по дому, общение, с родными и друзьями, забота о домашних животных, физические упражнения и т.д.).
3. Снизьте нагрузку, не работайте по праздникам и выходным
4.Правильно отдыхайте: уменьшите количество разговоров или отключите телефон и исключите посещение социальных сетей, уделите время себе и семье, любимому хобби, читайте и смотрите только интересные и приятные для Вас книги и фильмы.
5. По возможности делайте физические упражнения, но не перегружайте себя чрезмерной нагрузкой.
6. Попробуйте заняться медитацией или дыхательными практиками, хотя
бы по 15 минут в день. Есть много приложений для телефона или видео на YouTube, Instagram, где Вы можете найти советы о том, как медитировать или делать упражнения.
7. Планируйте свое дела заранее и старайтесь по возможности их выполнить (например, на неделю, на день). Но все-таки, если вдруг не смогли – см. пункт 1.
8. Обращайтесь за помощью к тем, кому доверяете – это могут быть члены семьи, друзья, коллеги, психолог и др.Советы и помощь специалистов, готовых Вам помочь бесплатно в удобное для Вас время в режиме он-лайн, можно найти на веб-сайте [https://covid-19.mentalcenter.kz/.](https://covid-19.mentalcenter.kz/)
9. Помните, **что работа всего лишь часть Вашей жизни**, да, ёмкая, но не единственная.

**Техника диалога**

Синдром эмоционального выгорания – это состояние, когда человек не справляется со своим психическим состоянием, в частности, со своими чувствами или эмоциями.
Изучите основной список чувств:
•радость•грусть – печаль – тоска
•волнение – тревога - страх•спокойствие
•раздражение – злость – гнев

1.Выберите одно из перечисленных чувств (нужно выбрать одно, самое выраженное в данный момент).
2.Назовите это чувство вслух для себя (например, страх или тревога).
3.Представьте это чувство в виде определенного образа (в виде предмета или чего-то неопределенного, непонятного).
4.Попробуйте вступить в диалог с этим образом, например:«Ты, моя тревога, зачем ты сейчас со мной? Чего ты хочешь?». После каждого вопроса прислушайтесь к себе и, если Вы будете внимательны, то получите ответ.
5.Попробуйте с ним договориться: «Ты – моя тревога, прошу тебя, не приходи так часто, сейчас оставь меня, а потом, когда я буду в другой ситуации, ты можешь вернуться».
6.Если это Вам удастся, то перейдите к более сложной форме диалога, например:«Ты, моя тревога, ты мне нужна, ты мне помогаешь переживать за свое состояние, заботиться о своем здоровье, думать о качестве своей работы. Спасибо тебе за это!». После каждой формы диалога попробуйте обращаться к первоначальному образу и наблюдать, как он меняется.

**Техника проживания образов**

Наши проблемы, неприятные образы и состояния связаны с тем, что мы пытаемся с ними бороться, подавлять, вытеснять. Как правило, это неэффективно, потому что эти эмоции и образы накапливаются. Чтобы этого не происходило, и мы могли справляться со стрессом, эти чувства и образы нужно проживать (техника проживания образов):
•Представьте свои мысли, переживания в виде образов. Посмотрите внимательно – это могут быть понятные образы (в виде конкретных предметов, которые легко описать и назвать) или непонятные образы (темное, серое, какое-то мелькание).
•Сосредоточьтесь на этом образе.
•В состоянии напряжения проследите за образом, каким бы неприятным или тяжелым он ни был для Вас, не обманывая себя, не прерывая наблюдение, проживите этот образы, т.е. следуйте за ними и наблюдайте, как они меняются.
•Пусть образы Вас не пугают, идите за ними. Если Вы их проживете, они не будут накапливаться, будут меньше вызывать напряжение и стресс, в частности, эмоциональное выгорание и его симптомы (головные боли, бессонница и др.)
Если эти техники не помогут, Вы можете обратиться и получить бесплатную онлайн помощь специалиста на веб-сайте [https://covid-19.mentalcenter.kz/.](https://covid-19.mentalcenter.kz/)

**Помните, к Вам всегда готовы прийти на помощь!**