

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ.

## ТЕХНИКИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЭТО:

- Состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение.
- **Истощение увеличивается постепенно, практически незаметно, изо дня в день.**
- Важно научиться выявлять у себя признаки эмоционального напряжения и определять стадии эмоционального выгорания.

# СИМПТОМЫ:

- Раздражительность по мелочам - **«ВСЁ БЕСИТ, НО Я ТЕРПЛЮ»**.
- Апатия, желание **«УЙТИ»**, **«СПРЯТАТЬСЯ»** от проблем.
- Потеря аппетита, или наоборот, постоянное чувство голода **«ЗАЕДАНИЕ СТРЕССА»**.
- Безразличие ко всему, что ранее вызывало интерес.
- Снижение эмпатии по отношению к детям.
- Постоянный поиск мотивации – зачем это делать?
- Быстрая утомляемость.
- Резкие перепады настроения.
- Эмоциональный ступор.

# **ВАЖНО:**

Если у вас присутствуют эти симптомы,  
то первое, что нужно себе сказать:

**Моё состояние - моя ответственность!**

**Любить себя – значит делать  
что-то для себя!**

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## **1. Я сильная! Всё смогу!**

- Все силы брошены на ребёнка, дом, работу. При этом не остаётся времени на себя, но жизнь ощущается в полной мере.

**Помощь себе. Организовать режим дня не забывая про свой собственный отдых.**

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 2. Я выносливая!

- Терпеть напряжение очень трудно, но ещё возможно. Подключаются подбадривания "все терпят и я смогу", "скоро будет лучше"... Раздражение нарастает, снижаются когнитивные способности - память, внимания.

**Помощь себе. Найти возможность уехать на пару дней. Если нет такой возможность, найти способ хорошо выспаться.**

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 3. Больше не могу!

- Нервное истощение. Нарастает ощущение, что руки опускаются. Отмечается нарушение сна – частые пробуждения, кошмары. Частые конфликты, или отстранённость. Слезы, или наоборот, плакать хочется, но слёз нет. Соматизация.

**Помощь себе. Обращение к неврологу, психологу, полноценный отдых. Следовать рекомендациям специалистов.**

# СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 4. Ничего не чувствую!

- Серьёзные психические изменения. Деформация личности. Неверное тестирование реальности. Отсутствие контроля чувств. Нарушение социальных контактов. Возможны разрывы и неполадки в семейных и дружеских отношениях.

**Помощь. Из этой стадии поможет выйти только психотерапевт, часто только в паре с психиатром.**



# САМОДИАГНОСТИКА

- Тест на эмоциональное выгорание Маслач (для педагогов)
- Тест на родительское эмоциональное выгорание (для родителей)

<https://onlinetestpad.com/ru/test/485482-test-na-roditelskoe-emocionalnoe-vygoranie>

На основе теста Маслач (Л. Базалева)

# ПОМОЩЬ

- <http://тывпорядке.рф>

«Ты в порядке» – служба бесплатной психологической помощи мамам;

- **+7-(495)-989-50-50**

Служба экстренной психологической службы МЧС;

- **+7-(495)-282-84-50**

Психологическая помощь женщинам;

- **8-800-201-76-10**

Телефон доверия «Линия надежды»;

- **8-800-200-01-22**

Телефон доверия для детей, подростков и родителей.

# САМОПОМОЩЬ

## Как можно самостоятельно снять эмоциональное напряжение:

- Через физическую активность – прогулка быстрым шагом. Выбить ковёр, подушки, вытрясти одеяла. Помыть активно пол руками. Порвать бумагу, картон, пакеты. Потоптать ногами формы от яиц, бутылки...
- Через слёзы – фильмы, книги, музыка.
- Через голос: громко кричать, петь в караоке, прокатится на страшном аттракционе.
- Через любое творчество, хобби, которое приносит удовлетворение.
- Через письменные практики.
- Через дыхательные упражнения.
- Через техники Арт-терапии.

# ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ

- Изотерапия – рисование в темноте, штриховка, красками и руками.
- Лепка – смешивать различные виды пластилина, материалов, которые, вы раньше и не думали смешать с пластилином. При этом важно отмечать, что доставляет Вам удовольствие, а что наоборот, вызывает раздражение. Можно создавать арт-картины, хаотично или с закрытыми глазами нанося массу на картон, плотный лист бумаги.

**Эти две техники можно совместить приятной с музыкой для релаксации.**

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Берегите и любите себя!**

**Ваша ответственность – поддерживать своё психоэмоциональное состояние!**

И помните!

**Любить себя – значит делать  
что-то для себя!**



# ПОДГОТОВИЛА ПРЕЗЕНТАЦИЮ И ПРОВЕЛА МАСТЕР-КЛАСС :

Оленичева Ольга Владимировна

Директор АНО ЦСПП «СТУПЕНИ»

Атр-терапевт, детский, семейный психолог.

Социальный педагог, педагог-психолог МАУ ДО ДДТ

<https://vk.com/o.olenicheva>

Телеграмм @olenichevaolga

тел: 8-951-536-33-21

email - [olga.rasckita@yandex.ru](mailto:olga.rasckita@yandex.ru)

# АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ:

**В РАМКАХ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ В МАУ ДО ДДТ ПЛАНИРУЕТСЯ:**

- **05.04.2022 в 18.00** по адресу: Большая Бульварная 12/1, кабинет 125, ТРЕНИНГ-ИГРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ **«Искусство коммуникации»** (предварительная запись)
- **07.04.2022 в 18.00** по адресу: Большая Бульварная 12/1, кабинет 125, ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **«Безопасное пространство ребёнка. Как понять, что его нет. Как формировать у детей разных возрастов»** (предварительная запись)
- **08.04.2022 в 17.00** по адресу: Большая Бульварная 12/1, кабинет 223, семинар для специалистов, родителей и всех заинтересованных темой: **«Основы помощи ребёнку в преодолении возрастных страхов»** ВХОД СВОБОДНЫЙ Приглашённые лекторы-специалисты:
  - **Чёрикова Людмила Леонидовна**, главный врач, невролог, физиотерапевт, рефлексотерапевт. «Центр здоровья» г. Таганрога
  - **Пивнева Наталья Сергеевна**, психолог, психотерапевт по методу Символдраммы, к.ф.н., доцент, АНО Центр социально-психологической поддержки «СТУПЕНИ» г. Таганрог

# АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ:

- **АНО ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «СТУПЕНИ»**

## Направления платных мастер-классов, тренингов:

### **1. Архетипические сюжеты и образы в работе психолога.**

Апрель – май – 5 встреч. Пятница 18.00-19.00

### **2. Методы и инструменты в работе с травмой.**

Май – июнь – 5 встреч. Пятница 18.00-19.00

**Стоимость 500 руб. одна встреча.** Формат проведения - оффлайн+онлайн. Предварительная запись по телефону: 8-951-536-33-21

## Направления благотворительных встреч и мастер-классов:

16.04.2022 в 17.00

### **Тренинг «Развитие эмоционального интеллекта у детей»**

14.05.2022 в 17.00

### **Мастер-класс «Игротерапия в диагностике семейных отношений»**

Предварительная запись по телефону: 8-951-536-33-21