

4. Творите.

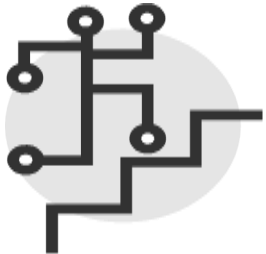
Любая творческая работа может исцелить от переживаний

- Рисуйте
- Танцуйте
- Пойте
- Лепите
- Шейте и т.п.

5. Выражайте эмоции.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (психического и физического).

- Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.
- Мните, рвите бумагу.
- Кидайте предметы в мишень на стене.
- Попробуйте нарисовать свои чувства, раскрасьте его, сделайте его смешным или порвите.



Здоровья Вам,
дорогие коллеги,
солнечного настроения,
творческого полёта!

**ПРОФИЛАКТИКА
СИНДРОМА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**





1. Антистрессовое дыхание.

В любой стрессовой ситуации сконцентрируйтесь на дыхании.

Медленно выполните **глубокий вдох**, задержите дыхание, после чего сделайте **медленный выдох**.

2. аутогенная тренировка.

Составьте **фразы—внушения**, направленные на достижение определенных лично значимых целей. Например: «В любой ситуации я спокоен, я уверен в себе, я обязательно справлюсь с ...»

Повторяйте эти фразы несколько раз в состоянии расслабления.

3. Медитация.

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете

мете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума.

Медитация эффективно защищает от стресса, снимает мышечное напряжение, нормализует пульс, дыхание, избавит от чувства страха и тревоги.



4. Визуализация ресурсного состояния.

Вспомните какое-либо **приятное воспоминание**: место, время, звуки, вживитесь в это состояние, запомните его и тренируйте способность вызывать его по желанию.

Вы можете **включать это состояние в трудные минуты**.

1. Отвлекайтесь

- 5-минутная прогулка на природе
- Переключите внимание на другой предмет
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь
- Обратите внимание на мельчайшие детали

2. Снижайте значимость событий.

- Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, а то как вы к этому относитесь
- Используйте принцип позитивности во всем («всё будет хорошо», «я со всем справлюсь», «в этом есть и свои плюсы»)

3. Действуйте.

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода(наведение порядка дома или на рабочем месте, пробежитесь, избежите мяч или подушку и т.п.)