

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием:

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
2. Будьте внимательны к себе, чаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.
3. Заботьтесь о себе: ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении, в отдыхе, смене обстановки и получении новых впечатлений. Высыпайтесь!!!
4. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.
5. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой (!) К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания *негативных жизненных мелочей*: неприятности они возводят в ранг трагедии; всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.
6. Живите с юмором. Смейтесь больше, в непростые периоды смотрите юмористические видео, передачи, в разговоре с близкими посмейтесь от души, это снимает напряжение.
7. Иногда полезно снизить темп жизни. Не старайтесь успеть все и сразу.
8. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу (!). Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.
9. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения:

- **Мышечная релаксация** – направлена на напряжение мышц тела и их последующее расслабление, т.е., чтобы снять стресс, нужно сначала сильно напрячь мышцы, после чего максимально сконцентрироваться на чувстве облегчения.

Комплекс упражнений:

Начните медленно дышать, старайтесь сосредоточиться на дыхании. Затем на вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки, на выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе. Потом сделайте круговые движения шей (помассируйте шею руками), далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения. После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног и ловите момент облегчения.

- **Глубокое дыхание**, например, : «*Йоговское дыхание*» (или *любые дыхательные техники*): сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «**4 + 4 + 4**»: *четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох*. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Попробуйте **переключать мысли на «нерабочие»** сразу после того, как закрыли дверь д/с:

- можно слушать музыку или аудиокнигу, внимательно вникая в ее содержание
- отмечать любые детали вокруг себя: одежду прохожих, наполнение витрин, рекламные вывески
- посчитайте количество встреченных голубей/красных машин или предметов на определенную букву (подключите свою фантазию).
- представьте, что ветер сдувает с вас все проблемы, все невзгоды, все трудности.

*** Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуют следующие музыкальные произведения:

— *при переутомлении и нервном истощении* – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

— *при угнетенном меланхолическом настроении* – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

— *при выраженной раздражимости, гневе* – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

— *при снижении сосредоточенности внимания* – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

— *расслабляющее действие* – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

— *тонизирующее воздействие* – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.