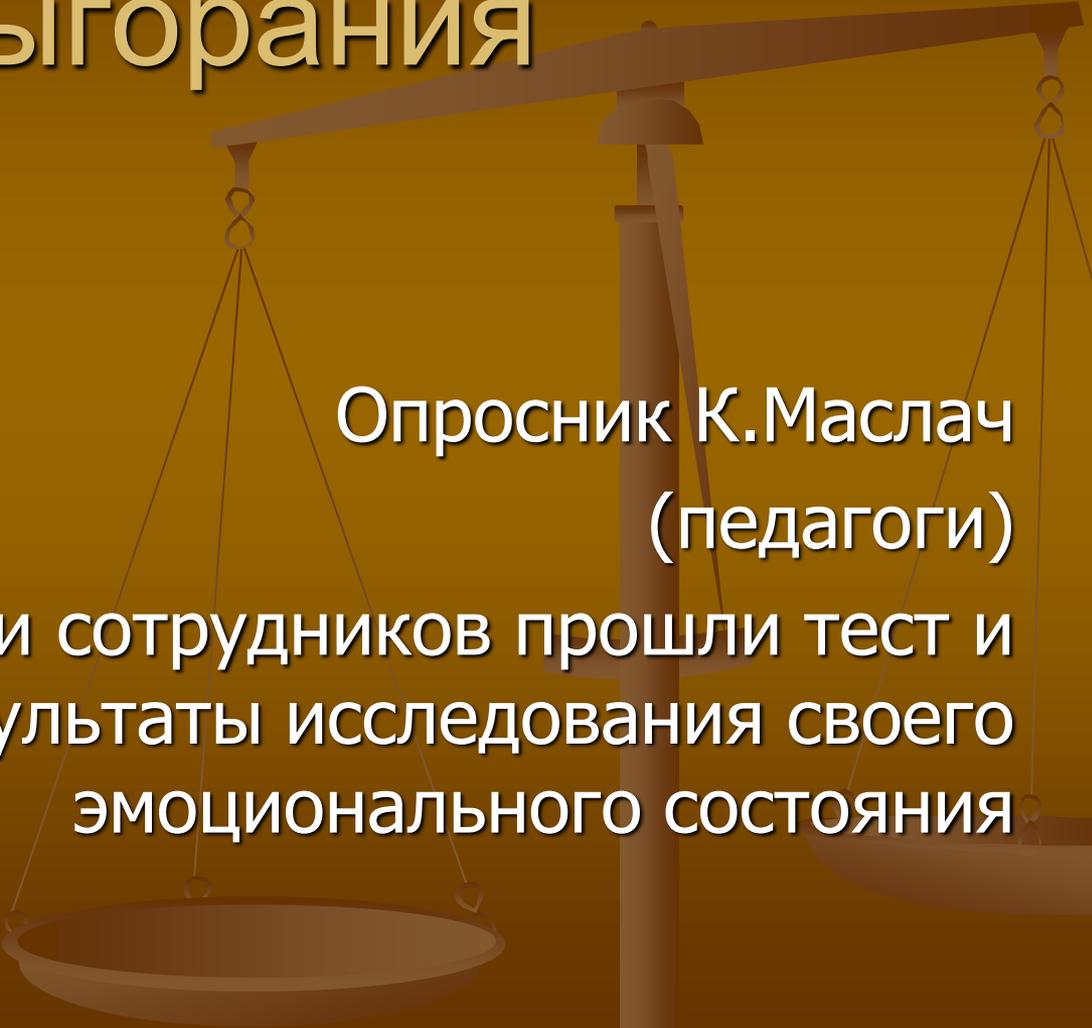


# Синдром эмоционального выгорания



Опросник К.Маслач  
(педагоги)

20 педагогов и сотрудников прошли тест и  
получили результаты исследования своего  
эмоционального состояния

# Таблица норм

| Компонент   | Крайне низкие    | Низкие            | Средние | Высокие           | Крайне высокие   |
|---|------------------|-------------------|---------|-------------------|------------------|
| Психоэмоциональное истощение                            | 0 - 10           | 11 - 20           | 21 - 30 | 31 - 40           | 41 - 54          |
| Деперсонализация (личностное отдаление)                 | 0 - 5            | 6 - 11            | 12 - 17 | 18 - 23           | 24 - 30          |
| Редукция личных достижений (профессиональная мотивация) | 39 - 48<br>0 - 8 | 29 - 38<br>9 - 18 | 19 - 28 | 9 - 18<br>29 - 38 | 0 - 8<br>39 - 48 |
| Психическое выгорание                                   | 0 - 23           | 24 - 49           | 50 - 75 | 76 - 101          | 102 - 132        |

# Содержательные характеристики шкал

- **Психоэмоциональное истощение** - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов человека, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности. Усталость не проходит даже после отдыха. МЕТАФОРА: Я – ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН!
- **Деперсонализация** (личностное отдаление, цинизм) – равнодушие специалиста, работающего с людьми и негативное отношение по отношению к студентам, коллегам. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими. МЕТАФОРА: ВИДЕТЬ ВАС – ОДНО УДОВОЛЬСТВИЕ, А НЕ ВИДЕТЬ – ДРУГОЕ!
- **Редукция профессиональных достижений** отражает степень удовлетворенности человека собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически. МЕТАФОРА: Я – НИКТО и ЗВАТЬ МЕНЯ НИКАК

# Вегетативная нервная система (ВНС)

Это отдел нервной системы, который управляет работой внутренних органов, желёз, кровеносных и лимфатических сосудов. Простыми словами, это «автопилот», который автоматически, без участия сознания, контролирует деятельность внутренних органов и систем.

ВНС делится на два отдела:

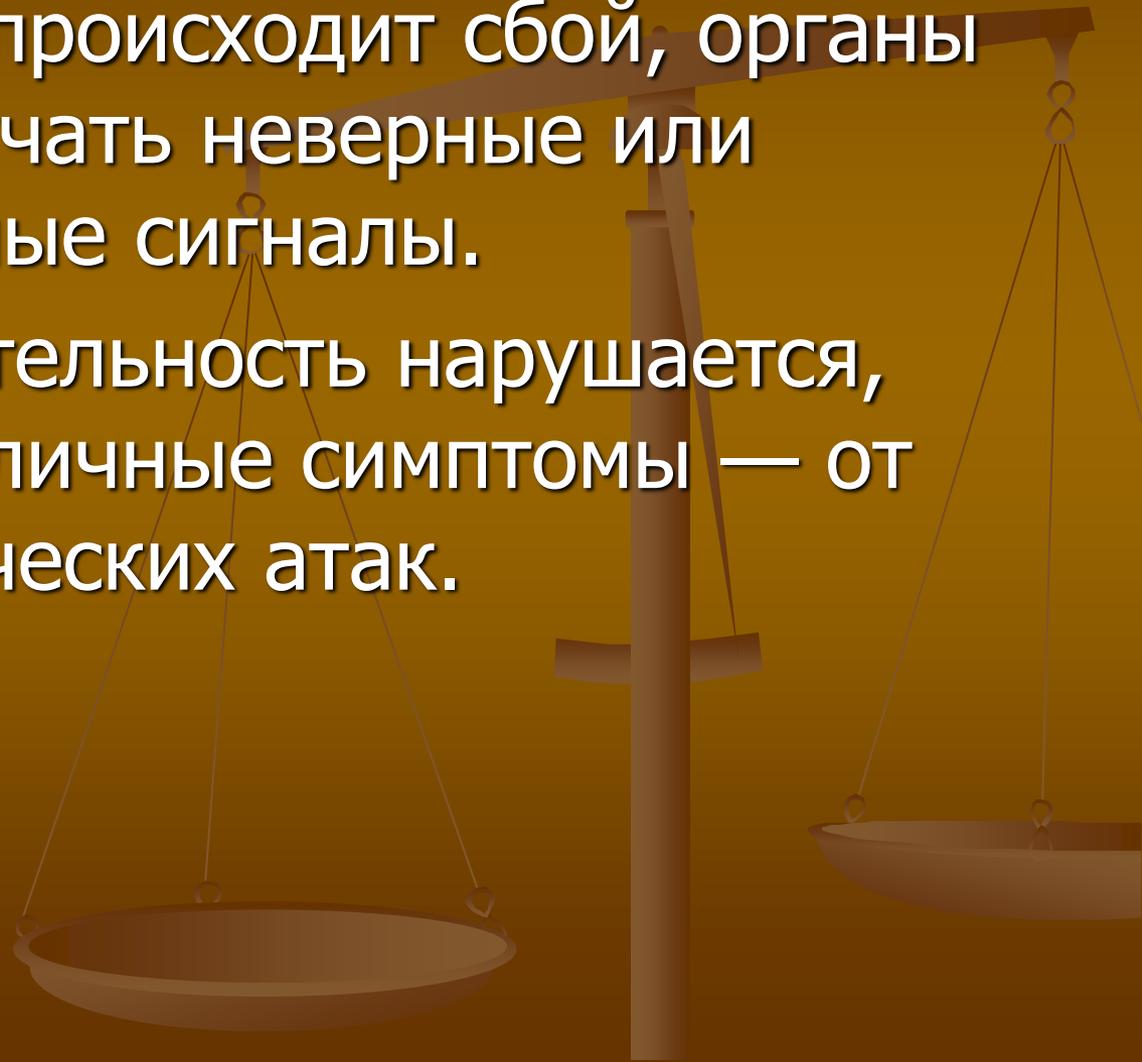
- **Симпатический** — активируется в ситуациях стресса, напряжения и опасности, мобилизует ресурсы организма: учащает сердцебиение, повышает давление, расширяет зрачки, замедляет пищеварение.
- **Парасимпатический** — отвечает за отдых, расслабление и восстановление: замедляет сердцебиение, снижает давление, стимулирует пищеварение и слюноотделение, сужает зрачки.

# Функции ВНС

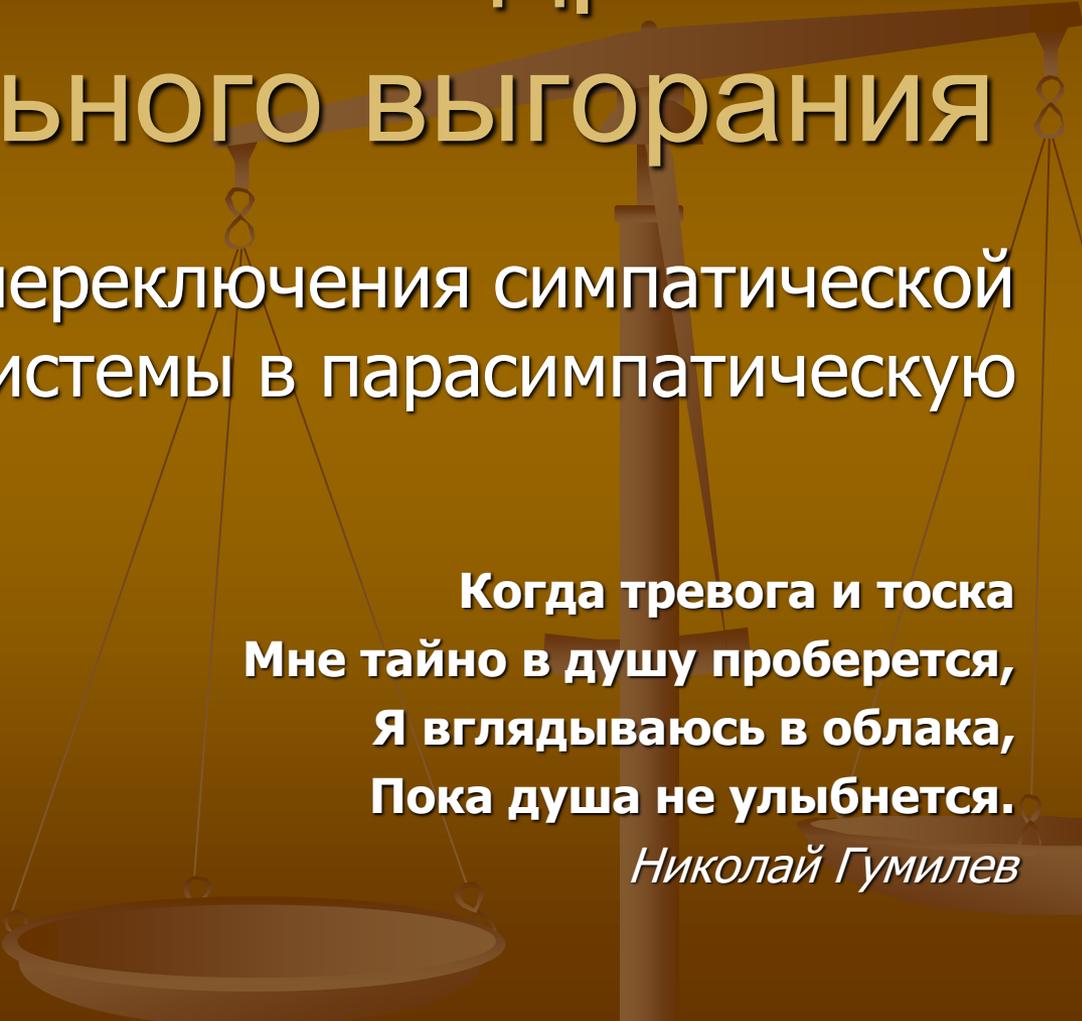
- Главная задача — **поддерживать постоянство внутренней среды организма**. Например, регулировать температуру тела, давление, частоту сердечных сокращений, пищеварение, потоотделение и многое другое.
- **Симпатический** и **парасимпатический** отделы оказывают противоположные эффекты на один и тот же орган: например, симпатический отдел повышает давление крови, а парасимпатический его понижает. Совместная работа обоих отделов обеспечивает адаптацию организма к различным ситуациям.

# Расстройства ВНС

- Если в работе происходит сбой, органы начинают получать неверные или несвоевременные сигналы.
- В итоге их деятельность нарушается, возникают различные симптомы — от болей до панических атак.



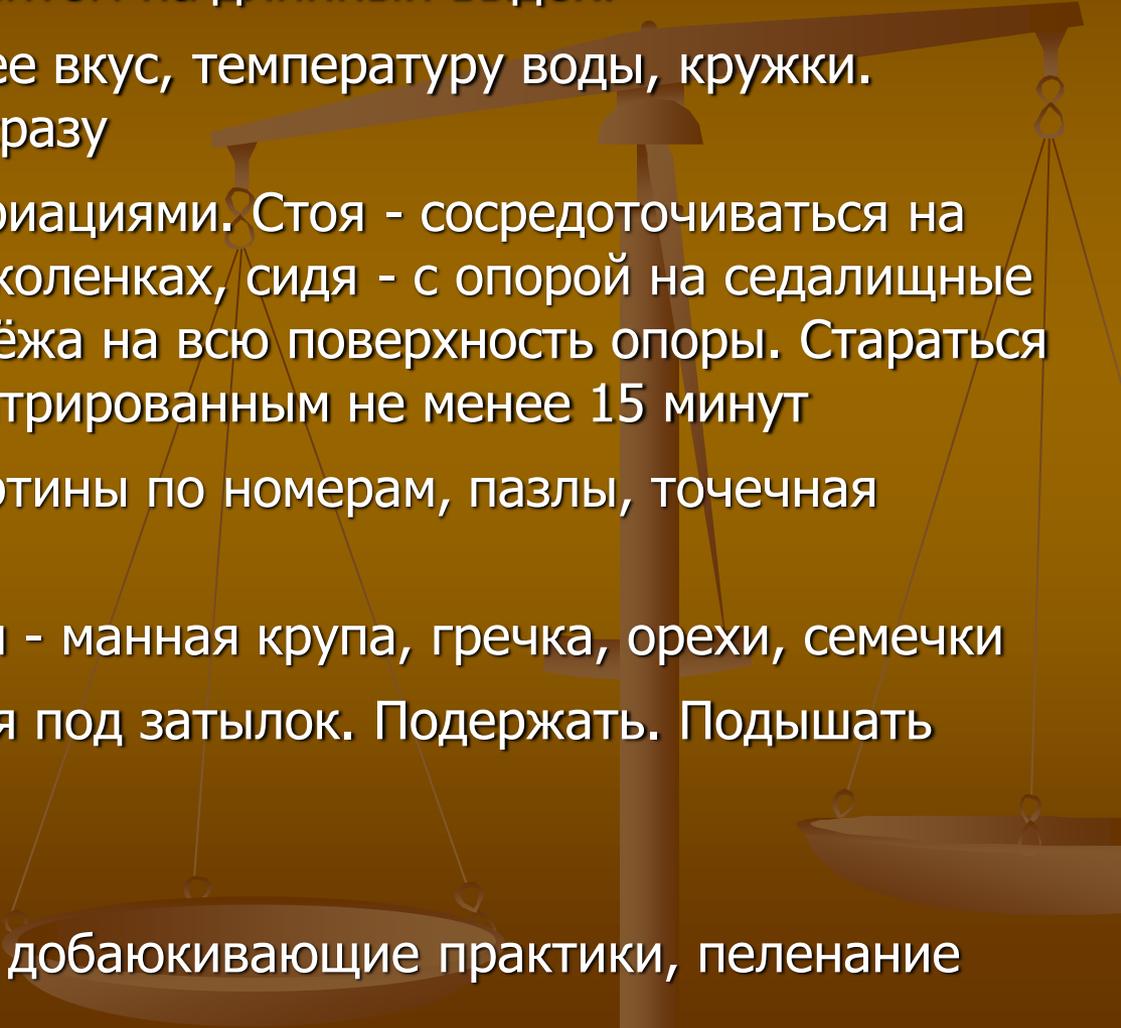
# Упражнения для преодоления синдрома эмоционального выгорания

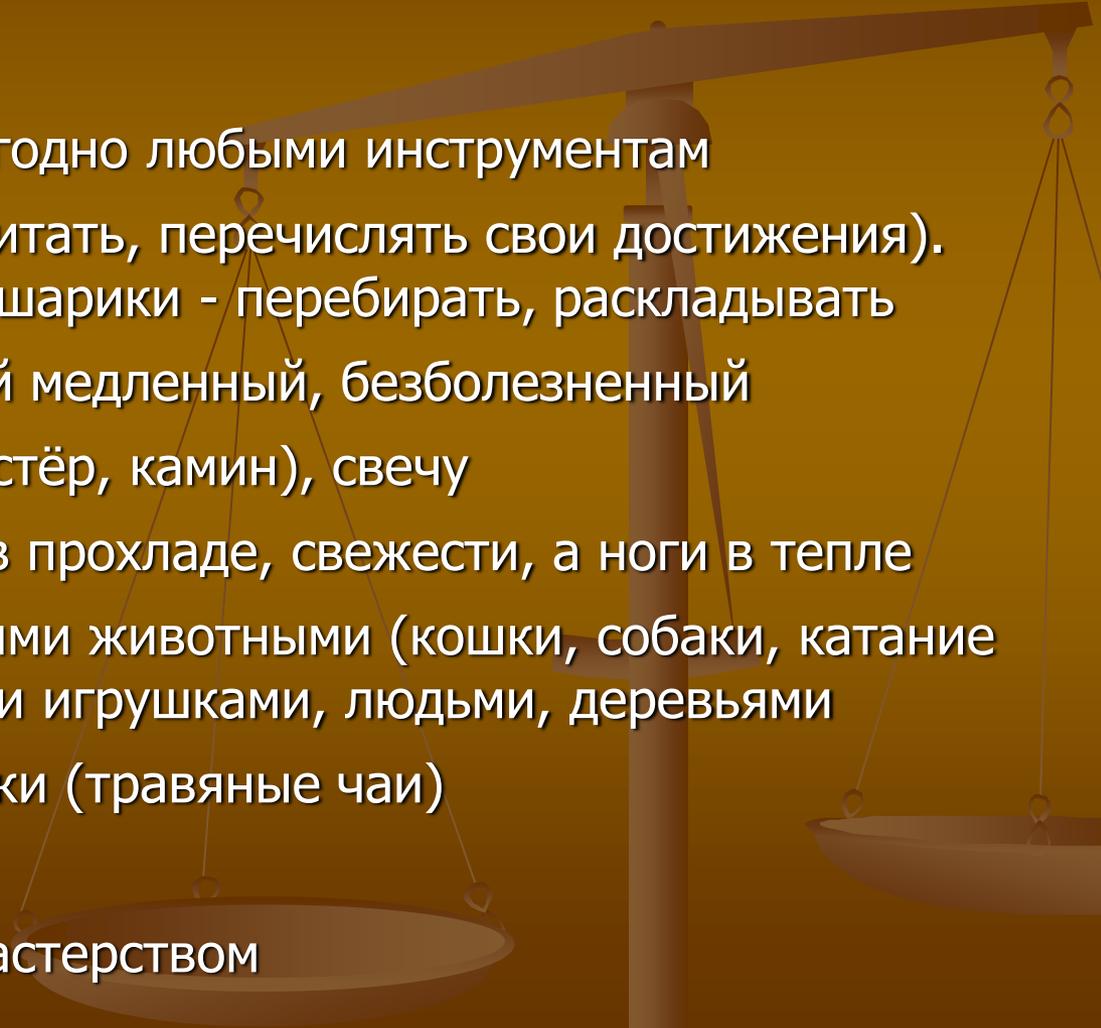


Техники для переключения симпатической  
нервной системы в парасимпатическую

**Когда тревога и тоска  
Мне тайно в душу проберется,  
Я вглядываюсь в облака,  
Пока душа не улыбнется.**

*Николай Гумилев*

- 
- Говорить медленно (медленнее привычного в 2 раза) и делать паузы между словами и фразами
  - Чтение текста с метрономом (медленно)
  - Дыхание животом с акцентом на длинный выдох.
  - Пить воду, чувствовать ее вкус, температуру воды, кружки. Выпить 2 стакана воды сразу
  - Заземление со всеми вариациями. Стоя - сосредоточиваться на стопе и на пружинящих коленках, сидя - с опорой на седалищные бугры и стопы, и даже лёжа на всю поверхность опоры. Стараться быть заземлённым и центрированным не менее 15 минут
  - Мандалы, раскраски, картины по номерам, пазлы, точечная мандала
  - Песочница или вариации - манная крупа, гречка, орехи, семечки
  - Одна рука на лоб, вторая под затылок. Поддержать. Подышать медленно
  - Молитва
  - Качание на качелях, все добавляющие практики, пеленание

- Слушать музыку, которая способствует расслаблению
  - Пение/мычание/звучание/горловое пение
  - Поискать самое напряжённое и затем самое расслабленное место в теле
  - Просто лечь
  - Рисование - всё, что угодно любыми инструментам
  - Чётки (перебирать, считать, перечислять свои достижения). Камушки, стеклянные шарики - перебирать, раскладывать
  - Массаж очень плавный медленный, безболезненный
  - Смотреть на огонь (костёр, камин), свечу
  - Держать руки/голову в прохладе, свежести, а ноги в тепле
  - Обнимашки с домашними животными (кошки, собаки, катание на лошадях), с мягкими игрушками, людьми, деревьями
  - Расслабляющие напитки (травяные чаи)
  - Смех
  - Наслаждение своим мастерством
- 

# Лучший терапевт

По одной восточной легенде, однажды боги решили создать Вселенную. Они создали звезды, солнце, луну, моря, горы, цветы, облака. Затем — сотворили человека. И, наконец, они сотворили Истину. Однако возник вопрос: куда следует спрятать ее, чтобы человек не смог ее отыскать? Им хотелось удлинить путь этого поиска.

«Давайте поместим на самую высокую горную вершину», — сказал один.

«Давайте спрячем ее на самой далекой звезде», — предложил другой.

«Давайте положим ее на дно самой глубокой и темной пропасти».

«Давайте скроем ее на обратной стороне луны».

Наконец, самый мудрый и древний бог сказал: «Нет. Мы спрячем истину в сердце человека. Так он будет искать ее по всей Вселенной, не зная, что носит ее постоянно в себе».

Внутренний диалог помогает найти правду, скрытую и часто забытую внутри нас самих.

## **Я — лучший терапевт для себя.**

Внутренний диалог уместен во всех случаях, но особенно полезен в ситуациях, когда:

- мы стоим перед важным выбором;
- мы в кризисе;
- нас никто не понимает;
- мы хотим достучаться до своей мудрости;
- мы чувствуем одиночество;
- мы готовы измениться;
- мы хотим свободы.