к справиться

титесь к друзьям, коллегам
а поддержкой.

у. Движение вашего тела —
соб отвлечь свой мозг
слей, физкультура повышает
ренность в себе.

практико-

сть. Медитация, йога, тай-чи,
практики осознанности могут
ся с симптомами выгорания.

ск. Перерыв на неделю или
замедлиться и подумать, что

. Не пытайтесь и дальше про-
вать в таком состоянии. Об-
зможность изменений
партнёром, преподавателем.
Постарайтесь восстановить
проблемы со сном не удаётся
тельно, обратитесь к врачу.

есь. Включение в ваш рацион
ества витамина С, магния
х кислот может помочь спра-
ом.

рофессионалу. Терапевт, кон-
р или другой специалист
у здоровью может помочь
оранием.

Отдел экстренной психологической помощи

Начальник отдела

8 (4742) 36 40 19

Педагоги-психологи

8 (4742) 35 20 11

Телефон доверия для детей и родителей

8 (4742) 28 40 45

График работы:

Пн-пт 8.00-20.00

Сб 9.00-15.00

E-mail: oepp@семья48.рф

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр «СемьЯ»

Эмоциональное выгорание. Техники самопомощи

Памятка для педагогов

льное выгорание это
оционального, физиче-
венного истощения, вы-
мерным и длительным
нием в результате ра-
ии.

ционального выгорания

агрузки на работе;
деятельность;
ивые требования руко-

единой цели в коллек-

сть сотрудников;
вознаграждения;

ие заработной платы
мой работе

Стадии эмоционального выгорания

Напряжённость. Ощущается высокий интерес и вовлечённость в деятельность. Появляется лёгкая усталость, но человек её игнорирует.

Режим «Потерплю ещё чуть-чуть». Усталость накапливается, появляются проблемы со сном и первые признаки дистанцирования от деятельности. Моменты продуктивности сменяются откатами и неэффективностью.

Истощение. Сил становится всё меньше, появляются раздражительность, наступает сильное физическое, эмоциональное, умственное истощение

Угасание. На этой стадии происходит потеря интереса к деятельности и к жизни. Может начаться уныние и даже депрессия

.