

## Светофор стрессовой нагрузки

### ОПТИМАЛЬНАЯ ЗОНА

- Свободное дыхание
- Связь с сигналами тела
- Качественный сон
- Привычки здорового питания
- Сильная иммунная система
- Способность расслабляться
- Самоосознанность, внимательность
- Строгие границы
- Эмоционально разумный
- Целенаправленный, инициативный
- Сильная социальная связь
- Всесторонне развитый

### ЗОНА ОПАСНОСТИ

- Скорее напряженный, чем уставший
- Поднятие уровня кортизола
- Нарушение режима сна
- Нарушения пищеварительной системы
- Мышечное напряжение
- Высокое кровяное давление
- Поверхностное дыхание
- Чрезмерное употребление стимуляторов/релаксантов
- Набор лишнего веса/потеря веса
- Трудности с “отключением рабочего режима”

### ЗОНА ВЫГОРАНИЯ

- Скорее уставший, чем напряженный
- Снижение уровня кортизола
- Постоянная усталость
- Сон не восстанавливает
- Гормональный дисбаланс
- Затуманенное сознание
- Потеря фокуса/памяти/ концентрации
- Апатия
- Потеря направленности/ страсти/ доверия
- Набор лишнего веса/потеря

## МДОУ «Детский сад №5»

Мы находимся по адресу:  
г. Кириши, ул. Комсомольская д.4

Официальный сайт:  
<http://mdou5.kiredu.ru>

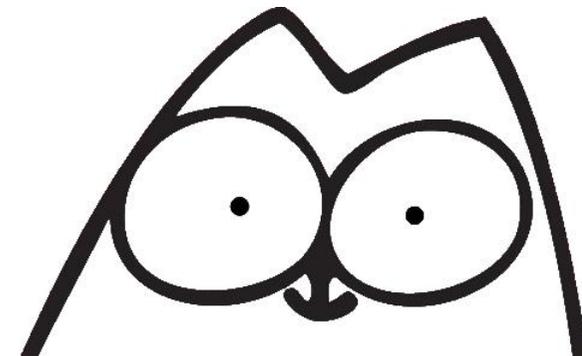
Телефон для информации:  
+7(906)248-86-75



## Эмоциональное выгорание...

*...и как его избежать*

**Золотова Елена Сергеевна**  
педагог-психолог  
МДОУ «Детский сад №5»





В 2019 г ВОЗ признало СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ и включила в МКБ 11

Эмоциональное выгорание это:

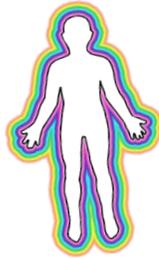
**Синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.**

Три признака:

- ▶ ощущение мотивационного или физического истощения;
- ▶ нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей или чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям;
- ▶ снижение работоспособности.

**Проверьте свои внутренние ресурсы 4D**

- (1) Физическое тело
- (2) Эмоциональное тело
- (3) Ментальное тело (мысли)
- (4) Духовное тело (интуиция)



**Дыхательные практики с антистрессовым эффектом:**

**Дыхание Змеи**

1. Глубокий вдох через нос,
2. Выдох со звуком “С-с-с-с-с-с” до полного освобождения легких от воздуха.
3. Повторить 3-5 раз.



**Варианты упражнения:**

- Выдох со звуком “Ш-ш-ш-ш-ш-ш”
- Выдох со звуком “Щ-щ-щ-щ-щ-щ”
- Дробный выдох, выполняется частями любой продолжительности.



**Паровозик**

1. Вдох носом
2. На выдохе энергично произносится звук “пх”.
3. Повторить в быстром темпе 15-20 раз.

**Варианты упражнения:**

- На выдохе произносится звук “пф”
- Один вдох - и дробный выдох с произнесением выбранного звука 3-4 раза
- Один вдох - и дробный выдох с многократным быстрым произнесением выбранного звука до полного освобождения легких от воздуха.

**Очищающее дыхание.**

Выполняется как естественный вздох облегчения. Активный вдох и расслабленное отпускаяние выдоха.

**Варианты упражнения:**

- Вдох через рот и выдох через рот
- Вдох через нос, выдох через рот
- Вдох и выдох через нос
- Вдох любым способом - выдох со звуком голоса
- Очищающее дыхание с образом освобождения от тяжести, напряжения, темного цвета

**Энергетический душ**

Очень мощная практика для снятия сильного стресса и для повышения активности своего состояния. ВНИМАНИЕ! Это упражнение имеет противопоказания! Лицам с повышенным давлением, другими проблемами ССС, беременным выполнять уменьшенную форму. В острых состояниях не применять.

**Стандартная форма упражнения:**

В этом упражнении соединяется работа дыхания с работой тела.

Исходное положение - руки в мягких кулачках собраны возле плеч, будто держите штангу на груди.

Во время вдоха руки поднимаются активно вверх, пальцы энергично распрямляются.

Во время выдоха руки расслабленно падают в исходное положение.

Дыхание на вдохе активное, нужно втягивать в себя воздух. На выдохе дыхание расслабленное, вы позволяете воздуху выходить.

Одновременно выполняется активная работа тела и дыхания на вдохе, расслабление тела и дыхания на выдохе. Получается эффект “насоса”, который

прокачивает ваше внутреннее состояние!

Повторите 20-30 таких дыхательных движений.

Ожидаемый результат очень сильный - физические ощущения в теле (гудение, жар, вибрации, бодрость), эмоциональное облегчение, отсутствие мыслей - очищение сознания.

**Уменьшенная форма упражнения:**

Выполняется в положении сидя. Исходное положение для рук то же, однако на вдохе руки не выпрямляются полностью, а лишь немного поднимаются до уровня головы. Важно при этом энергично выпрямлять пальцы рук на вдохе (и расслаблять на выдохе). В случаях, если даже такое движение выполнять тяжело - можно делать небольшие движения кистями рук в горизонтальной плоскости перед собой. Количество повторов - по самочувствию, начните с 10.

**Памятка по ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЦВЕТА!**

- Если Вы ощущаете недостаток жизненной энергии - используйте **красный цвет**;
- Если Вам не хватает свободы, умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым цветом**;
- Если Вы чувствуете упадок сил, находитесь в конфликте с собой поможет **желтый цвет**.
- При равнодушии, апатии, желании быть более открытым и спокойным поможет **зеленый цвет**;
- Если Вас тяготят обязанности, действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков, используйте **голубой цвет**;
- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность, не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;
- **Фиолетовый цвет используйте** если испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, мучают сомнения, впадаете в состояние депрессии.



## Билль о правах личности

### **Каждый человек имеет право:**

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдет правильный путь;
- предоставлять людям возможность самостоятельно решать их проблемы;
- говорить «спасибо, нет» или «извините, нет»;
- следовать своим убеждениям, что бы ни советовали окружающие;
- побыть одному, даже если другим хочется его общества;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая перестала устраивать;
- иметь собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.

### **Вы должны помнить, что:**

- нельзя жить в обществе и быть свободным от общества;
- ваша свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека;
- то, или другое мнение, отличное от вашего, может быть верным;
- никто не обязан вести себя так, как того хочется вам;
- неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого;
- совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок;
- ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения;
- окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место

## Человек никогда не обязан:

- ✓ быть безупречным на 100 процентов;
- ✓ следовать за толпой;
- ✓ любить людей, приносящих ему вред;
- ✓ делать приятное неприятным ему людям;
- ✓ извиняться за то, что он был самим собой;
- ✓ выбиваться из сил ради других;
- ✓ чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ✓ мириться с неприятной ситуацией;
- ✓ жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- ✓ сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- ✓ делать больше, чем ему позволяет время;
- ✓ выполнять неразумные требования;
- ✓ отдавать что-то, что он на самом деле не хочет отдавать;
- ✓ нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- ✓ отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, человек обязан помнить, что они же есть и у остальных людей.

## Базовые идеи и практики

1. Эмоциональное выгорание негативно сказывается как на здоровье и работоспособности, так и на общении, восприятии мира, жизни и на поведении.
2. Эмоциональное выгорание – это не стресс, это следствие стресса
3. Лучший способ преодоления и профилактики эмоционального выгорания – это повышение уровня осознанности
4. Осознанность – это управление своим вниманием, режим беспристрастного наблюдателя
5. Осознанность позволяет определять текущий уровень стрессовой нагрузки по всем сферам (физическое тело, эмоции, мысли), снизить интенсивность внутренних процессов, понять свои сильные и слабые стороны и выработать навык полезных действий в критическом (красном) режиме

### **Что нужно делать:**

1. 1 раз в год – осознавать жизненные ценности, продумывать список действий для их реализации, вписывать в календарь.
2. 1 раз в месяц: 1 большое “дело месяца”, 1 большая “радость месяца”
3. 1 раз в неделю: 1 среднее “дело недели”, 1 средняя “радость недели”. Выбор ключевой мысли на неделю
4. каждый день: 1 “дело дня” - маленькое, среднее или большое, 1 “радость дня” - маленькая, средняя или большая. Дыхательная практика - “мытьё эмоциональных рук”. Ключевая мысль

