

Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания.

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем здоровье;
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих возможностях и способностях;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.



Профилактика родительского выгорания

Если человек заметил у себя или у своих родных симптомы эмоционального выгорания, необходимо сразу начать работу по избавлению от него, пока оно не перешло в более серьезную стадию. В плане профилактики можно рекомендовать:

1. Начать больше отдыхать;
2. Научиться просить о помощи;
3. Принимать недостатки в себе и других людях;
4. Откладывать второстепенные дела;
5. Высыпаться;
6. Находить у себя внутренние ресурсы (это могут быть хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа и т.д.);
7. Избавляться от чувства вины за собственные удовольствия;
8. Регулярно питаться и чаще гулять на свежем воздухе.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ

(информация для родителей)



Составила учитель-дефектолог
Тимкив Р.Р.

г. Красноуфимск
2022г.

Длительное состояние эмоционального выгорания переходит в депрессию.

Признаками родительской депрессии являются:

- большую часть времени человек несчастлив (но по вечерам может чувствовать себя немного лучше);
- потеря интереса к жизни;
- появление сложностей в принятии решений;
- им становится трудно справляться с делами, которые раньше выполнялись с легкостью;
- физическая истощённость;
- беспокойство и тревожность;
- снижение аппетита и потеря, либо прибавление веса;
- трудности с засыпанием и ранний подъем;
- снижение либидо;
- чувство собственной бесполезности и безнадежности;
- избегание других людей;
- частое ухудшение самочувствия, обычно утром;

раздражительность, суицидальные мысли. Если вы испытываете несколько этих симптомов на регулярной основе, необходимо обратиться к специалисту.

Стадии эмоционального выгорания:

- 1. Стадия мобилизации.** Родители находятся в состоянии счастья и наслаждения, но недосып и усталость накапливаются, и начинается вторая стадия СЭВ.
- 2 стадия** - астеническая (стадия выдерживания, когда человек уже устал, но еще справляется с ситуацией);
- 3. Стадия невыдерживания.** Если нагрузка не снижается, наступает третья стадия. Происходит стрессовая ситуация, болезнь, неудача или сильное разочарование. Отдых не наступает — человек живёт в вечном аврале. Тогда появляется ощущение «Я на нуле».
- 4. стадия деформации** (родитель впадает в апатию, все становится безразличным). Стадия деформации является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи!



Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них. Синдром эмоционального выгорания, как и многие другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации.