**Предупреждение возникновения синдрома профессионального выгорания**

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания. Однако вы можете существенно уменьшить их разрушительное влияние на свое здоровье. Вот несколько упражнений и рекомендаций для психологической защиты от стресса и выгорания.



*Автор:****Haтaлья Bacильeвна Caмoyкинa****, ведущий научный сотрудник Психологического института РАО.*

*Заключительная часть. Начало смотрите в публикации*[*«Синдром профессионального выгорания»*](http://www.elitarium.ru/professionalnoe-vygoranie-stress-strah-harakter-sostoyanie-simptom-rabotnik-organizaciya-sotrudnik-trud-vozrast-zdorove/)*.*

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в современных условиях невозможно. Однако можно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

Формат этой публикации не позволяет изложить здесь программу предотвращения синдрома профессионального выгорания целиком. Поэтому остановимся лишь на самых важных ее моментах. Ниже предложены отдельные упражнения и рекомендации для разработки практической программы психологической защиты от стресса и выгорания.

1. Упражнения для защиты от стресса и выгорания

1.1. Упражнение «Кто Я?»

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я…
2. Я…
3. Я… и т. п.

Посмотрите, как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало?

Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы.

Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

1.2. Упражнение «Образ жизненного пути»

Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антистрессового занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете и работаете?
2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути?

Один успешный деловой человек, активно строящий свою карьеру, так представил свой жизненный путь: «Я совершаю восхождение в карьере так же, как скалолаз карабкается в горы, — все выше и выше! Какие-то участки своего горного пути я проползаю, какие-то — пробегаю, а в некоторых местах буквально лезу по отвесной скале, рискуя и зная, что внизу — пропасть.

**[ЕЩЕ СМОТРИТЕ:  Причины раздражения и агрессии: временные и хронические факторы](http://www.elitarium.ru/prichiny-agressii-chelovek-situaciya-frustraciya-vozbuzhdenie-razdrazhenie-gnev-vrazhdebnost-issledovanie-ehksperiment-sostoyanie-lichnost-agressor/" \t "_self)**

Периодически я останавливаюсь на перевалах и отдыхаю. Иногда я оглядываюсь вокруг и вижу красоту горной природы. Но даже в минуты отдыха я знаю, что впереди — трудный путь наверх и до конца я никогда не расслабляюсь».

После того, как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

1.3. Упражнение «Мне 70 лет»

Найдите дома уютное и спокойное место, в котором вам никто не помешает размышлять. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте себя, каким вы будете в 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно более конкретно, во всех деталях.

Как вы одеты? Что вы делаете? В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? В каком настроении вы находитесь?

Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни вы могли бы сейчас назвать? Что для вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?

Откройте глаза и поразмышляйте.

Как бы вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы как можно полнее эти ценности присутствовали в вашей жизни? Возможно, от каких-то дел или занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в своей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для вас ценности и цели? Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с вашими ведущими ценностями, вы можете реализовать только при условии полной концентрированности и направленности на их достижение?

Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Упражнение, которое приводится ниже, поможет вам поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

**[ЕЩЕ СМОТРИТЕ:  Методы влияния на руководителей и подчиненных с учетом их типа темперамента](http://www.elitarium.ru/motivator-temperament-rukovoditel-sotrudnik-melanholik-sangvinik-flegmatik-holerik-rabota-motivaciya-demotivator-psihotip/" \t "_self)**

Психолог Филипп Зимбардо придумал множество важных вопросов, на которые он рекомендует ответить каждому человеку, задумывающемуся о смысле своей жизни.

1.4. Упражнение «Прожить месяц»

Представьте, что вы можете прожить только один месяц — последний месяц в своей жизни! В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком.

Как вы проведете свой последний месяц? Что вы будете делать? Куда вы направитесь? Кто будет рядом с вами? Как вы проведете свой последний день? Какие слова будут говорить на ваших поминках? Что будет после вас?

А теперь — хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет — десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?

1.5. Упражнение «Продумайте свои жизненные планы»

Составьте план своей жизни на предстоящий год. Ответьте на нижеприведенный ряд вопросов.

1. Каковы ваши три самые главные цели в этом году? Напишите их.
2. Что вы можете (или должны) делать, чтобы достичь этих целей?
3. Что вы уже делаете, чтобы реализовать эти цели?
4. Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь и работа после достижения этих целей?
5. Как вы будете себя чувствовать после достижения этих целей?
6. Кто будет рядом с вами после того, как вы достигнете своих целей?

2. Методы регуляции эмоциональной сферы

В современной практической психологии существуют специальные направления, целью которых выступает разработка средств, техник и упражнений по формированию самоконтроля, а также снижения усталости и переутомления. Одним из таких направлений выступает **визуальная психотехника.**

Основным фактором этого направления является визуальный образ, который человек сознательно создает в своем воображении. Конкретное содержание создаваемого визуального образа насыщается эмоциональным отношением жизни человека, тем, какие детали и образы он помнит, что ему важно и дорого в его воспоминаниях.

Освоение техник регулирования эмоциональной сферы и получение ощутимого психотехнического результата связано с выполнением следующих условий.

1. Регулярность психотехнических упражнений (первые положительные результаты возникают через несколько дней).
2. Оценка и выбор тех упражнений, которые понравились и показались эффективными.
3. Применение упражнений утром, сразу после сна или вечером, перед сном, а также при возникновении напряженных моментов в течение дня.
4. Продолжительность упражнений должна быть в среднем от 4 до 15 минут.

Психологические методы строго индивидуальны и необходимо искать те, которые помогают именно вам. Главное состоит в том, чтобы управлять своими чувствами и находить именно свои средства предупреждения профессионального выгорания.

**[ЕЩЕ СМОТРИТЕ:  Как научиться управлять своим настроением и эмоциями](http://www.elitarium.ru/polozhitelnye-ehmocii-nastroenie-napryazhennost-vnimanie-uprazhnenie-sozercanie-dyhanie-pamyat-myshlenie-uverennost/" \t "_self)**

Упражнение «Зубной кабинет»

Рекомендуется для тех, кто на работе и в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

1. Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время.

2. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас — стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева — бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает.

3. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они сидят в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди — что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

Нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.