

Эмоциональное выгорание относится к числу самых распространенных проблем современного общества.

Эмоциональное выгорание всегда наступает неожиданно, заставляя человека ощущать собственное бессилие.

В кризисные периоды риск наступления эмоционального выгорания увеличивается.

Эффективной мерой противодействия наступлению эмоционального выгорания в период кризиса является внимательное и бережное отношение к себе.



Мы ждем Вас!

г. Архангельск, ул. Попова 43

Контактные телефоны:

Приёмная:

тел/факс (8182) 20-62-80

Заместитель директора по УВР:

тел/факс (8182) 28-58-31

Отделение мобильной социально-психологической работы:

тел. (8182) 20-12-32

Отделение консультаций:

тел. (8182) 20-18-37

Электронная почта:

centr_nadejda@mail.ru

Адрес сайта:

nadejdaarh.ru



Как не выгореть
во время кризиса:
педагогу на заметку



Найти опору внутри себя!

В кризисные периоды очень важно на что-то опереться внутри себя. Такое опорой являются собственные ресурсы.



4 Слушайте себя и свои потребности. Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.

5 Создавайте новые ритуалы и вспоминайте старые. Ритуалы – это то, что помогает нам упорядочить жизнь, пройти через сложный период. Ритуалы – простые и обязательные действия, которые создают ощущение стабильности. Например, примером ритуала могут выступать режимные моменты: чистка зубов в определённое время, завтрак и т.д.

6 Обращайтесь к специалистам. Если ваше психологическое состояние не поддаётся контролю (панические атаки, апатия, агрессия, бессонница, страхи без перерывов), обращайтесь за помощью к психологам.

Лайфхаки в помощь педагогу:

- 1** Информационная гигиена. Изолируйте себя от плохих новостей. Смотрите сериалы, смотрите фильмы. Не лишайте себя живого общения. Даже если вы находитесь в самоизоляции, разговаривайте с друзьями по телефону, устраивайте конференции по Skype.
- 2** Поддерживайте свое здоровье. В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ! Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Пейте больше воды.
- 3** Структурируйте свое время. Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.