**Профессиональное выгорание** – **это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

**Стадии профессионального выгорания**

**Первая стадия:**

* приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
* исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
* возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

**Вторая стадия:**

* возникают недоразумения с коллегами;
* появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

**Третья стадия:**

* притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
* безразличие ко всему;
* потеря трудоспособности.

**Что помогает социальному работнику избежать профессионального выгорания**

**Во-первых:**

* хорошее здоровье и сознательная,
* целенаправленная забота о своем
* физическом состоянии (занятия спортом, здоровый образ жизни: соблюдение режима сна и питания);
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

**Во-вторых:**

* опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
* высокая мобильность;
* открытость, в том числе новому опыту;
* общительность;
* инициативность и самостоятельность в принятии решений, в том числе по разработке и внедрению новых проектов в работу учреждения;
* наличие широкого круга друзей, который включает в себя представителей других профессий;
* умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения положительного результата в работе и жизни;
* способность брать на себя только по отношению к клиенту только обдуманные обязательства в рамках профессии. Не следует брать на себя большую ответственность за клиента,
* чем он сам;
* стремление опираться на собственные силы;
* Наличие и культивирование других интересов (хобби), не связанных с профессиональной деятельностью (цветоводство, чтение литературы, кулинария и т.д.)

**В-третьих:**

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.

**Способы профилактики эмоционального выгорания:**

* саморегуляция и релаксация,
* самовнушение и самопоощрение

 **Физиологическая саморегуляция**

Спутник стресса – это мышечный зажим.

Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

**Упражнения на снятие мышечного зажима**

При ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног. В положении сидя расслабить мышцы лица, плеч, рук и ног.

**Расслабление по контрасту**

Сначала максимально напрягаются кисти рук, а затем они максимально расслабляются.

Напрягите ноги, упершись в пол, а затем максимально расслабьте их. Вместе с расслаблением должно ощущаться освобождение от скованности.

**Дыхательные упражнения**

1. Вдох производится быстро и энергично, а выдох медленно. Результат: тонизируем нервную систему.

2. Сделать полный вдох, затем, задержав дыхание и вообразив круг, нужно медленно выдохнуть в него. Повторить 4 раза.

Затем по той же методике необходимо дважды выдохнуть в квадрат.

3. Произвольный зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и избавиться от избытка углекислоты.

**Способы эмоциональной саморегуляции:**

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей мысленное обращение к высшим силам;
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

 **Самовнушение и самопоощрение**

* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «**МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»**
* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* Дарите себе подарочки и милые безделушки.

**Практические советы**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
* Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Наш адрес:**

**Челябинская область, Сосновский район, с. Долгодеревенское, ул. Северная, д. 14,**

**тел.: 8 (35144) 5-22-53; 89048010938**

**Часы работы:**

**Понедельник – Четверг с 8-45 до 17-00**

**Пятница – с 8-45 до 16-00**

**Перерыв на обед: с 13-00 до 13-51**

**Официальный сайт: kcso16.eps74.ru**

**Электронная почта: mukcson\_sosnovka@mail.ru**

**Заведующий отделением социального**

**обслуживания на дому №1**

**Семенюк Ксения Сергеевна**

**Заведующий отделением социального**

 **обслуживания на дому №2**

**Худякова Ольга Владимировна**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников**



**Отделение социального обслуживания на дому**

**с. Долгодеревенское,**

**2022 год**