

предмет, который вас не напрягает, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут. Помогает снять эмоциональное напряжение, сфокусировать внимание, освежает восприятие и память.

**2. Найти картинку, которая вас успокаивает** рассмотреть ее, а потом закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и мысленно перенестись в это место. Непроизвольно вы почувствуете запах свежего воздуха, порыв ветра и отдохнете душой и телом.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание — основа релаксации. Для преодоления стресса помогут дыхательные упражнения. Их нужно делать 1-2 раза в день.

**1. Сделайте 10 дыхательных циклов** (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом): медленно вдыхайте через нос до 7 (можно сократить до 6 или 5), задержите дыхание на несколько секунд, медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

**2. Повороты головы вправо/влево.** Встать прямо. На вдохе, поворачивать голову влево, на выдохе прямо, то же самое выполнять в другую сторону. Вдох должен быть резкий и шумный.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Увеличить прием жидкости. Лучше употреблять несладкие фруктовые соки.

В период интенсивной работы не переедать, но и не мучить себя голоданием. Желудок должен быть спокоен.

Обеспечить постоянное поступление в организм всех необходимых витаминов и микроэлементов. Калий способствует правильному функционированию нервной системы (апельсины, абрикосы, зерновые культуры, орехи, овощи, птица, молоко, сыр). Витамины группы В поддерживают сопротивляемость состояниям страха, помогают предотвращать колебания настроения и раздражительность (рыба, авокадо, картофель). Тиамин (витамин В1) — смягчает депрессии (бобы, рис, зерна подсолнуха и

зерновых). Магний заботится об общей защите организма от напряжения (шпинат, ростки пшеницы, бананы, арахис).

Необходим режим сбалансированного питания. Это не диета. Просто приучить себя есть в определенное время, не переедать, но и не голодать.

В период стресса пищу принимать часто, но небольшими порциями.

### НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ.

**При первых признаках раздражения. Упражнение «Заземление» (как электроприбор).** Возьмитесь за железный поручень, станьте на газон, подставьте руку под струю проточной воды, прикоснитесь к стволу дерева. Подержитесь или постоит так секунд 30, лучше пару минут. Дыхание: резкий вдох — медленный плавный выдох. А мысленно представьте, что из вас вытекла в землю вся злость, все раздражение, вся агрессия. И УЛЫБНИТЕСЬ.

**Если вы напряжены....** не поддавайтесь желанию выпить кофе с булочкой или закурить. Можно: использовать только жевательную резинку, таблетки с мятой, маленькую дольку шоколада (причем не жевать его, а рассасывать), выпить чашку горячего сладкого чая. Или выполните небольшое упражнение. Нос-ухо (правой за нос, левой - за правое ухо). Поменяйте руки. Рука, держащая ухо, должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность с возрастающей скоростью.

**Когда невозможно сконцентрироваться.** Встаньте прямо, ноги вместе, и поднимитесь на носочки. Продержитесь в таком положении около минуты. Повторите пять раз. Для того чтобы, выполняя это упражнение, удержать равновесие, нужно полностью сконцентрироваться.

**Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним.**

## Обещание самому себе!



**Профилактика профессионального выгорания!**

**Как бы человек ни любил свою работу, с каким бы удовольствием ни ходил на нее когда-то, раньше или позже наступает момент, когда работа становится «не в радость». Организм чувствует усталость, переутомление, желание отдохнуть.**

Дистресс (хронический стресс), причиной которого являются постоянные стрессы на работе, имеет особое название — профессиональное выгорание.

**Признаки «выгорания» на работе:** ощущение постоянной усталости, не исчезающей после сна, ощущение физического и эмоционального истощения, пассивность, повышенная раздражительность, частые нервные «срывы», чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности, изменение рабочего режима, «застревание» на мелких деталях, эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения. Беспричинная головная боль, тахикардия, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта, резкая потеря или увеличение массы тела, полная или частичная бессонница, возможное ухудшение зрения.

**Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и проходит три стадии.**

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ:** начинается с приглушения эмоций; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!». Появляются соматические симптомы: головная боль, желудочно-кишечные (диарея, синдром раздраженного кишечника) и сердечно-сосудистые (тахикардия, аритмия, артериальная гипертензия) нарушения.

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:** возникают недоразумения с кли-

ентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения; появляется состояние перенапряжения и истощения эмоциональных и физических сил; формируется личностная отстраненность, постепенно исчезает интерес к клиенту, который начинает восприниматься на уровне неодушевленного предмета; на этой стадии становится заметным появление психосоматических симптомов (головная боль, повышенное АД и т.п.); увеличивается частота заболеваний дыхательных путей.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ** притупляются представления о ценностях жизни; появляется опасное равнодушие ко всему, даже к собственной жизни; по привычке может сохраняться внешняя респектабельность, но глаза теряют блеск, интерес к чему бы, то ни было; усиливается проявление психосоматической патологии (язва двенадцатиперстной кишки, нейродермит, бронхиальная астма, сексуальные расстройства, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, нарушение цикла «сон-бодрствование» и др.) и депрессии.

## КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ...

### ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**1. Упражнение на расслабление.** Встряхните руки, потом ноги. Глубоко вдохните, медленно наклонитесь и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное, медленное, глубокое. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты, затем очень медленно поднимайте голову (чтобы не закружилась).

**2. Упражнение на рабочем месте. Релаксация через напряжение.**

**«Поворот».** Потягивание предназначено для снятия напряжения в верхней части тела. Сидя или стоя, заложите руки за голову, скрестите пальцы. Сводите локти пока не почувствуете небольшого напряжения в руках. Медленно поворачивайте тело сначала вправо, а потом влево. Когда закончите, опустите руки.

**«Достать вишенку».** Предназначено для мышц плеч, рук и спины. Сядьте на стул, не отрывая ног от пола или просто встаньте. Поднимите обе руки над головой и потяните их к потолку. Представьте, что вы тянетесь к вишенке, висящей на ветке чуть выше кончиков пальцев правой руки. Протяните руку еще на пару см. и сожмите ее в кулак. Удержите такое положение 2-3 сек. Затем расслабьте руку повторите все действия левой рукой.

### Визуальная релаксация.

**1. Нужно пристально и внимательно,** не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой

