

Профилактика

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

5 рекомендаций для восстановления работоспособности



1. Управление временем и нагрузкой

- расставляйте приоритеты: выделяйте главные задачи на день;
- делегируйте, где это возможно (например, поручите старшеклассникам помощь в организации мероприятий);
- устанавливайте границы: не берите работу на дом без необходимости;
- делайте короткие перерывы каждые 1–1,5 часа;
- планируйте отдых: включайте в расписание время для себя.

2. Забота о физическом здоровье

- соблюдайте режим сна (7–8 часов);
- регулярно питайтесь, избегайте «быстрых» перекусов;
- занимайтесь физической активностью (ходьба, йога, плавание — 3–4 раза в неделю);
- пейте достаточно воды.



3. Эмоциональная разгрузка

- практикуйте техники релаксации: дыхательные упражнения, медитацию, аутогенную тренировку;
- ведите дневник эмоций — записывайте мысли и чувства, чтобы «выгрузить» переживания;
- найдите хобби, не связанное с работой (рисование, музыка, садоводство и т.д.);
- общайтесь с близкими — делитесь переживаниями с теми, кому доверяете.

4. Психологические техники

- метод «5-4-3-2-1» для снятия тревоги: назовите 5 вещей, которые видите, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 положительную мысль;
- техника «Стоп-мысль»: когда появляется негативная мысль, скажите себе «Стоп!» и замените её на конструктивную;
- благодарность: каждый вечер записывайте 3 вещи, за которые благодарны (в т.ч. в работе).



5. Быстрые способы восстановления в течение дня

- Глубокое дыхание: 5–10 медленных вдохов и выдохов.
- Минутная релаксация: расслабьте мышцы лица, плеч, рук.
- Короткая прогулка: 5–10 минут на свежем воздухе.
- Чашка чая: сделайте паузу, сосредоточьтесь на вкусе и аромате.
- Позитивный контакт: улыбнитесь коллеге или ученику.