Памятка: "ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ"

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям 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 благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Поле самодиагностики:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Симптомы | Степень выраженности, частота | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Поведенческие | Сопротивление выходу на работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| Аффективные | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |

6. Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».