

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Синдром емоційного вигорання – це явище, що призводить до негативних змін у структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності.

Постійні стресові ситуації, в які потрапляє практичний психолог в процесі взаємодії з клієнтами, постійного проникнення в суть проблем клієнта, особиста незахищеність та інші морально-психологічні чинники негативно впливають на здоров'я.

З метою запобігання вигорання були запропоновані поради, рекомендовані лікарем Д. Лейком, які названі звичками, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я [3, с. 127-137]:

1. Звички правильного харчування:

- регулярний прийом збалансованої, багатой на вітаміни їжі;
- включення в раціон фруктів та овочів;
- обмеження жирної їжі, рослинного масла і білків.

2. Багато рухатися та фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню із організму хімічних речовин, які утворюються під час стресу.

3. Правильне дихання. Якщо воно рівне і глибоке, то діє заспокійливим чином.

4. Засвоєння та щоденне використання прийомів релаксації, спрямованих на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.

5. Жити цікаво. Хобі, розвивати різносторонні вподобання, не замикатися тільки на роботі.

6. Робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати дні розвантаження з перемінною діяльністю, екскурсіями, прогулянками на природі, організувати свята для себе, для своєї сім'ї, близьких людей.

7. Сказати «Ні» шкідливим звичкам.

8. Піклуватися про позитивний настрій на цілий день. Розвивати звички позитивного самонавіювання та мислення, формувати позитивні установки і побажання.

9. Спілкуватися з домашнім улюбленцем.

10. Знаходити час для турботи про себе, слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги.

11. Культивувати в собі відчуття спокою. Не дозволяти похмурих думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя. Використовувати техніки для саморегуляції психічного стану.

Важливим аспектом в професійній діяльності є саморегуляція та аутогенне тренування. Психологічні основи саморегуляції включають в себе керування як пізнавальним процесами, так і особистісними: поведінкою, емоціями та діями. Аутогенне тренування використовується в таких видах діяльності, які викликають у людини підвищене емоційне напруження. Аутотренінг являє собою систему вправ для саморегуляції психічного та фізичного стану. Він ґрунтується на свідомому використанні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою релаксації та активізації.

В результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти:

1. Ефект заспокоєння ( усунення емоційної напруги);
2. Ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
3. Ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Завдяки саморегуляції та аутогенному тренуванню людина зможе керувати своїм психоемоційним станом в будь-яких ситуаціях, які можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Також важливим напрямком в профілактичній роботі є інформування про причини та ознаки емоційного вигорання, та про загальнодоступні методи допомоги собі зберегти професійне здоров'я.

Стресостійкість особистості сприяє запобіганню синдрому емоційного вигорання. Підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагатимуть в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Тому збереження психологічного здоров'я майбутніх практичних психологів є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

### Література

1. Бойко В.В. Синдром “емоционального вигорання” в професійному общенні [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 434 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Янковская Н. Эмоциональное вигорание учителя [Текст] // Народное образование. – 2009. – №2. – С. 127-137.