

ЗНАНИЕ. ЛЕКТОРИЙ

# ШАГ К ГАРМОНИИ

Педагог – психолог МБОУ «СОШ №6 имени  
Сирина Николая Ивановича»:  
Андрейцева Татьяна Григорьевна

# Признаки выгорания

## Физические

- Головные боли
- Нарушения сна
- Нарушения аппетита
- Сонливость, снижение тонуса
- Быстрая утомляемость
- Напряжение и зажимы в теле
- Расстройства ЖКТ

## Эмоциональные

- Апатия
- Раздражительность
- Повышенная тревожность
- Отсутствие желаний
- Чувство опустошённости и бессилия
- Чувства разочарования в себе и в жизни в целом
- Злость и самоагрессия



**Выгорание** — состояние, когда эмоциональное, психическое и физическое здоровье истощены из-за длительного стресса. Это состояние ни в коем случае нельзя оставлять без внимания.

@to\_be\_better

## Мысли

- "Туман" в голове
- "Я никчёмный человек"
- "У меня никогда ничего не получается"
- "Я не вижу смысла что-то делать"
- "Я не хочу просыпаться"
- "Можно не ждать ничего хорошего от жизни"

## Поведение

- Заедание стресса
- Побег от реальности
- Отказ от социальных контактов
- Снижение продуктивности
- Рассеянность, медлительность
- Частые срывы, агрессия, истерики, слёзы

# План выхода из выгорания

## Помощь через тело

- дыхательные практики
- курс массажа
- плавание
- лёгкие физические нагрузки

## Эмоциональная сфера

- медитации
- прогулки на природе
- контакт с животными
- занятия творчеством
- побаловать

Внутреннего Ребёнка - мультфильмы, сказки, мечты детства

## Маленькие перемены

- новые продукты
- новые маршруты
- новый распорядок дня
- новые запахи
- новые увлечения
- новые хобби
- новые места



## Анализ

- проанализировать жизненные сферы (можно использовать Колесо Баланса)
- Понять свои потребности
- Выявить, почему начались проблемы и что вы можете сделать, чтобы это не повторилось

Начинайте выход из состояния выгорания постепенно, от первого пункта к последнему. Если у вас есть возможность взять отпуск - это идеальный момент для данной работы.

Если вы понимаете, что самостоятельно выйти из выгорания у вас не получается - пожалуйста, обратитесь за помощью к специалисту.

## "Заплатка"

Чтобы силы перестали уходить, необходимо "заделать брешь".

Ситуацию, спровоцировавшую выгорание, придётся решать. Другого выхода нет.

# СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ К УПРАЖНЕНИЮ «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»

Друзья

Семья

Партнер (отношения)

Дети

Карьера или бизнес

Развлечения

Самопознание

Творчество

Здоровье

Красота

Физическая форма

Яркость жизни, эмоции

Работа

Обучение

Материальное  
благополучие

Отдых

Хобби

Общественная жизнь

Духовный рост

Общественное  
признание

Путешествия

Достижения

Известность

Интеллектуальное  
развитие

Образование

Самостоятельность

Стабильность

Счастье

Хорошая самооценка

Активность

Наличие цели

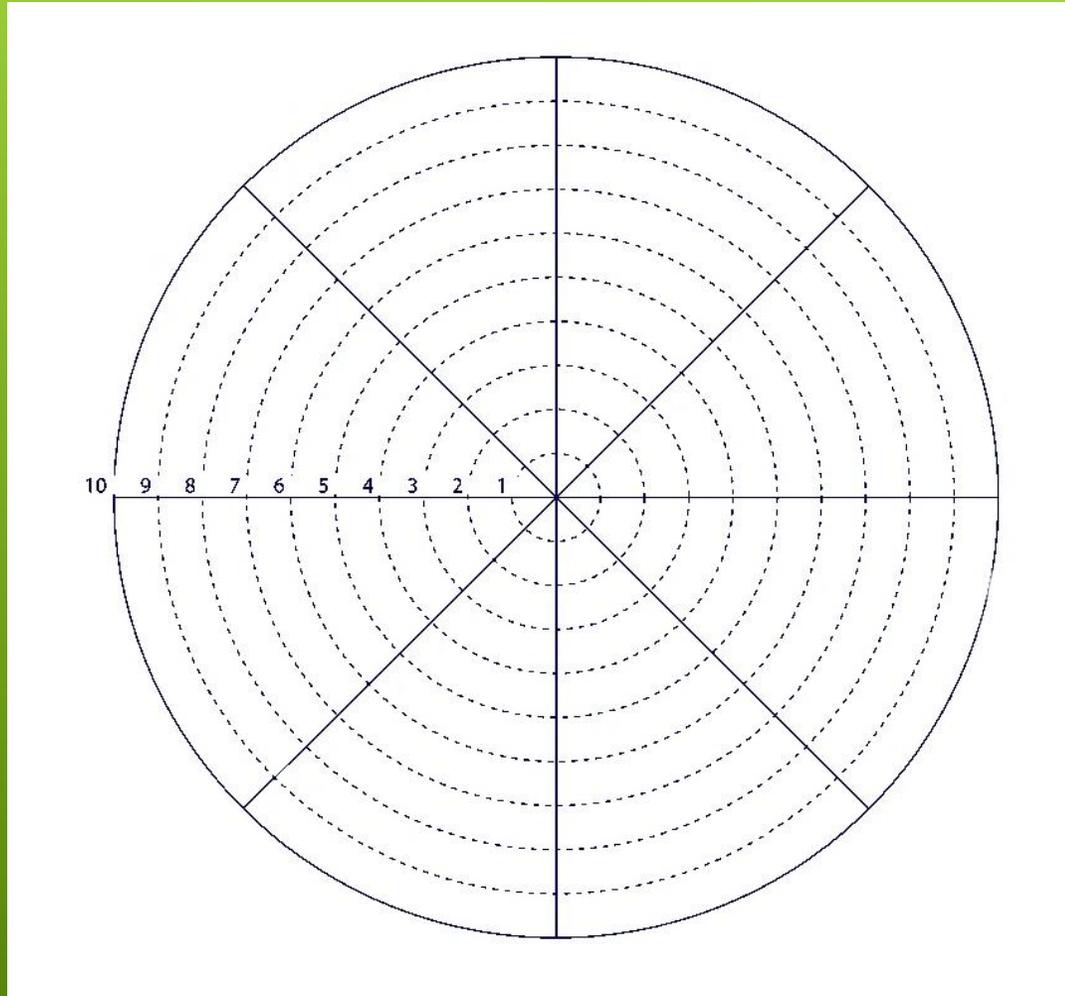
Энергия, жизненные силы

Альтруизм

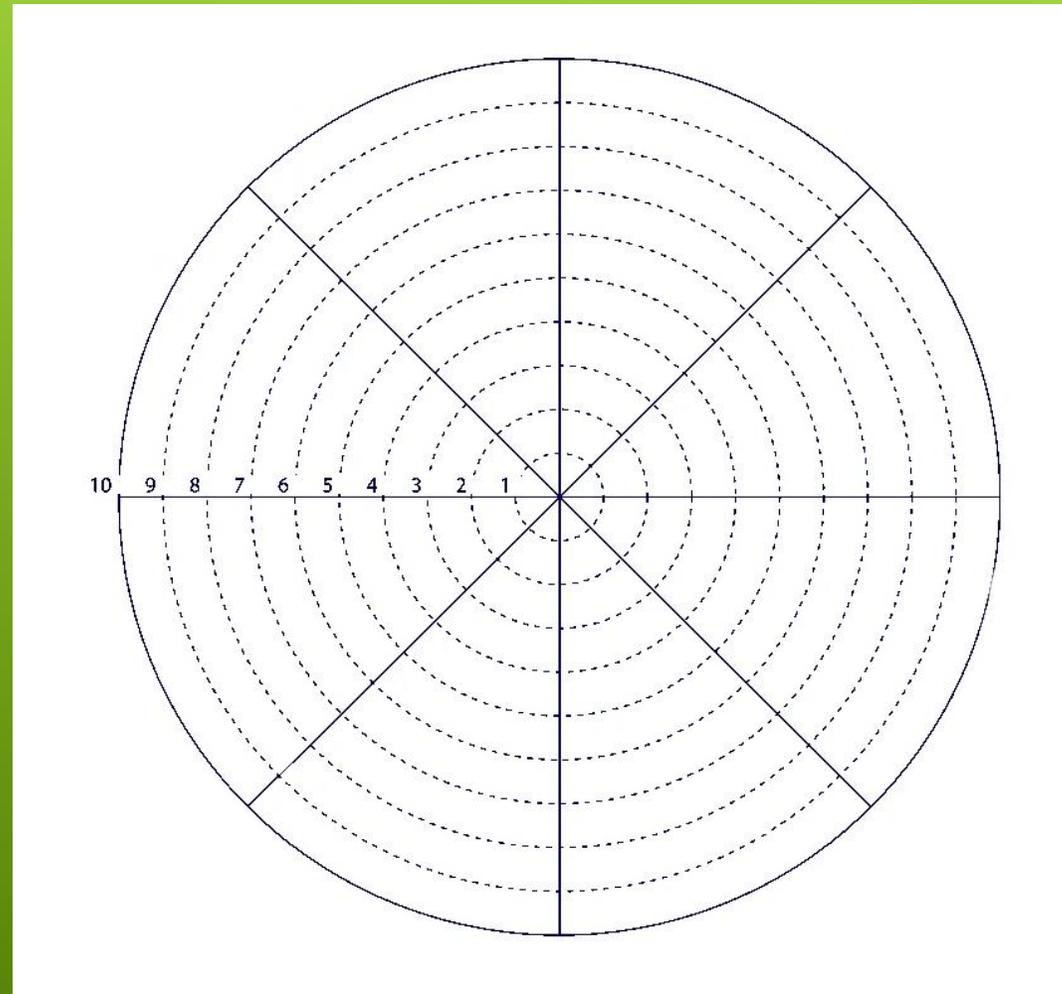
Уединение

Другое

1 ЭТАП: КАЖДЫЙ СЕКТОР ПОДПИСАТЬ ВЫБРАННОЙ ЦЕННОСТЬЮ  
И ЗАКРАСИТЬ СТОЛЬКО ПУНКТОВ, СКОЛЬКО НА ДАННЫЙ  
МОМЕНТ ПРИСУТСТВУЕТ ДАННАЯ ЦЕННОСТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



2 ЭТАП: КАЖДЫЙ СЕКТОР ПОДПИСАТЬ , ЧТО ДЛЯ ВАС ВХОДИТ В ЦЕННОСТЬ НАБРАВШАЯ НАИМЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАКРАШЕННЫХ ПУНКТОВ.





ПРИГЛАШАЮ В ТЕЛЕГРАММ КАНАЛ  
ЖЕНСКОГО КЛУБА ШАГ К ГАРМОНИИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

