

МК «Как восстановить себя: техники самопомощи при эмоциональном выгорании»

Я рада приветствовать сегодня вас на нашем МК. И хочу начать его замечательными словами французского писателя Ф. Ларошфуко *«Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в себе самом».*

Я – Тигашева Т.А., педагог- психолог ВКК, более 20 лет работаю с детьми. Практикующий психолог, песочный терапевт, психотерапевт, член Ассоциации песочной терапии, психолог- волонтер РКК.

Эмоциональное выгорание – состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного длительного стресса (перегруженный, лишенный сил).

Эмоциональное выгорание м.б.: профессиональное, супружеское, родительское.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

Физические

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

Психоэмоциональные признаки:

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки
- разочарование в окружающих
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

Социально-поведенческие признаки:

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём.

САМОПОМОЩЬ – осознанная забота о себе, направленная на поддержание психоэмоционального состояния, восстановление ресурсов и профилактику ЭВ.

Личные триггеры – стимулы, которые вызывают у человека сильную эмоциональную реакцию. Формируются на основе жизненного опыта, часто в условиях стресса.

Бывают внешние (окруж среда: звуки, запахи, места или ситуации), внутренние (мысли, события из прошлого или чувства, которые возникают внутри сознания и вызывают сильные реакции).

Как выявить триггеры:

- дневник эмоциональных реакций (записывать ситуации, которые вызывают сильные эмоц отклики);
- анализировать телесные сигналы (учащенное сердцебиение, напряжение, дыхание);
- выявлять паттерны (общие элементы в ситуациях, вызывающих схожие реакции);
- исследовать первопричины;

Методы управления личными триггерами:

- Техника «СТОП». Мгновенное прерывание эмоциональной реакции (стоп и сделать паузу 5- 10 секунд);
- Позитивная аффирмация (создать список положительных утверждений и произносить при столкновении с триггером);
- Анализ реакций (анализировать свои чувства после столкновения с триггером);
- Обращение к специалисту (психотерапевт поможет разобраться с глубинными причинами триггеров).

ТРИ ЭФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

которые помогут управление своим психоэмоциональным состоянием

1. «Пятерка» (10-30 сек.) посмотреть 5 объектов разных цветов, прислушаться 5 звуков, отметить 5 телесных ощущений в данный момент.
2. «Мысли на бумаге». На бумаге записать все мысли, которые крутятся в голове, до ощущения, в голове не осталось ничего (информация остается во внешнем мире и, нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти).
3. «Растяжка мышления». Каждый раз, замечая у себя мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...» (цель- сбить себя с протоптанных путей (нейронов) негативной оценки ситуации).

Упражнения на снятие психомышечного напряжения

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться.

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок".

Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Упражнение «Огонь – лед» (по типу упр. «Сосулька»)

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия

психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упр. «Волшебный листок»

Разделить лист на 4 части:

1. Вспомните и запишите 3 человека, которые очень вам близки.
2. Вспомните и запишите 3 места, где вы были счастливы.
3. Вспомните и запишите 3 качества, которые вам помогают добиваться успеха, за которые вы себя уважаете.
4. Вспомните и запишите 3 хобби, которые доставляют вам удовольствие.

После того, как все написали:

1. Если вам кажется, что вас все забыли, никто не понимает, вы никому не нужны, вспомните 3 близких человека, которые вы нужны.
2. Если на душе плохо, то вспомните 3 места, где вы чувствовали себя счастливыми, окунитесь в них и сохраните ощущения.
3. Если все валится из рук, ничего не получается вспомните 3 качества, за которые вы себя уважаете.
4. Если апатия, ничего не хочется делать, вспомните 3 занятия, которые вас радуют и доставляют вам удовольствие.

Техника «Круг моего контроля»

(снижение тревожности, повышение уверенности в себе, улучшение концентрации)

1. Распределить, что происходит в жизни на 2 категории (записать, все вызывает тревогу или стресс, неприятные эмоции)
2. Нарисовать круг и распределить тревоги по категориям: что не можете контролировать – за кругом написать (погода, поведение и реакции других), что можете контролировать – записать в круге (мысли, эмоции, отношение к ситуации, поведение и действия).
3. Сосредоточиться на внутреннем круге. Не тратить энергию на переживания о внешних факторах, и направить усилия на то, что зависит от вас.
4. Принять то, что нельзя изменить! (научится отпускать то, что не во власти человека, и перестать тратить энергию на бесполезные переживания).

Техника «10 радостей»

(осознание и активация источников радости, которые наполняют и восстанавливают, укрепление ресурса)

Лист разделить на 2 столбика:

- в левой части написать 5 радостей, которые Вы можете позволить себе прямо сегодня без особых усилий и трат (материальных, физических, временных);
- в правой части написать 5 радостей, которые Вы можете позволить себе с некоторыми усилиями (мат, физ, временные) – написать против каждой сроки выполнения.

Техника «Батон» («Хлеб»)

(Осознание дисбаланса и поиск способов перераспределения энергии)

Инструкция: представьте, что Ваш энергетический ресурс – батон (хлеб, пирог).

Нарисуйте батон.

Представьте: какой вкус, запах, из какой муки, с добавками? Где кушали такой хлеб?

Разделите его на части: работа – семья – близкие – друзья – развитие – здоровье – хобби!

Как вам распределение энергии? Куда хотите добавить? Из какой части готовы взять?

ПЕРАСПРЕДЕЛИТЕ!

!!! Кто использует кинетический песок, можно технику «Батон» сделать с использованием кинетического песка.