

Дыхательные упражнения.

Виды дыхания:

Глубокое дыхание (нижнее дыхание), которое производится с помощью диафрагмы, также называют «дыханием животом».

Глубокое дыхание диафрагмой помогает избежать логоневроза (физиологических заминок), а также напряжения, которое может привести к стрессу.

Поверхностное дыхание – грудное.

Когда люди встревожены, они склонны делать быстрые, неглубокие вдохи грудью. Нарушение уровня кислорода и углекислого газа в организме приводит к учащению сердцебиения, мышечному напряжению, может привести к головокружению, и другим неприятным физическим ощущениям.

Самый простой способ определить свой характер дыхания: положить одну руку на верхнюю часть живота, около талии, а другую – на середину груди.

При глубоком дыхании рука на животе поднимается выше.

Техника «Дыхание по квадрату».

Техника глубокого дыхания, которая может вернуть дыхание в расслабленный ритм. Замедление дыхания происходит за счёт того, что человек фокусируется на подсчётах.

Инструкция:

1. Принять удобную позу стоя или сидя.
2. Сделать вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
3. Сделать задержку, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Сделать выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
5. Сделать задержку, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд. Для лучшего результата постарайтесь дышать по этой схеме хотя бы минут 8.

Занятие по профилактике эмоционального выгорания



«Эмоциональный уют: забота о себе и близких»

Синдром выгорания (англ. - burnout) характеризуется состоянием психического и эмоционального истощения, ощущением, что «батарейки разряжены», когда человек не может восстанавливаться за короткие периоды времени. Этот синдром сопровождается рядом признаков.

Симптомы эмоционального выгорания

1. Эмоциональное истощение.
2. Сниженная эффективность работы.
3. Поведенческие изменения
4. Психосоматические симптомы (усталость, головные боли, нарушения сна, боли в спине и мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, проблемы с пищеварением (диарея, запор, рвота).

Другие симптомы выгорания. Его признаки у мужчин и женщин могут быть различными. Вот некоторые из возможных:

- ощущение нехватки времени;
- беспокойство и нервозность;
- повышенный риск несчастных случаев;
- апатия;
- чувство эксплуатации;
- чувство беспомощности и уныния;
- чувство никчемности;
- снижение творческих способностей;
- трудности с принятием решений;
- депрессия, даже депрессивные приступы;
- в некоторых тяжелых случаях суицидальные мысли.



По данным ВОЗ, выгорание – это явление, связанное с работой, и оно не считается болезнью. Эмоциональное выгорание или профессиональное истощение – это синдром, который рассматривается как результат хронического стресса на работе, с которым не справляются должным образом.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания развиваются в течение длительного периода. И даже во время выходных и отпуска, как правило, лучше человеку не становится.

Причины эмоционального выгорания?

Внутренние

- чрезмерно амбициозные и нереалистичные цели;
- перфекционизм;
- неумение сказать «нет»;
- трудности с выражением чувств;
- игнорировать свои собственные потребности и вместо этого стремиться удовлетворить потребности других;
- плохая адаптивность;
- постоянный стресс в личной жизни;
- нехватка отдыха;
- слишком высокие требования к себе.

Внешние

- давление на работе;
- отсутствие стимула или переутомление;
- отсутствие признания и поддержки;
- конфликты и плохая атмосфера в коллективе;
- дискриминация или запугивание;
- высокое конкурентное давление;
- слишком много обязанностей;
- недостаток или отсутствие автономии.



**Никогда
не опускайте
голову!**