*ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ*

*ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА МЕТОДИ*

*САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ*

Сучасний розвиток суспільства вимагає від особистості високого рівня прояву гнучкості фізичних, психологічних і духовних якостей у прагненні до власної самореалізації та самовираження як одних із найвищих потреб людини, при цьому свідомо не завдаючи шкоди оточуючим.

Як відрізнити професійне (емоційне) вигорання від звичайного стресу?

Проблеми і стреси виникають у всіх, і зазвичай вони долаються в процесі роботи. Але з професійним вигоранням справа йде складніше. Це тривалий затяжний процес, який назріває і накопичується тривалий час, і потім виводить співробітника з робочого стану також на довгий термін. Якщо хронічний стрес, пов'язаний з роботою триває більше 3—6 місяців — це може вже говорити про емоційне вигорання.

Спочатку симптом вигоряння проявляється у підвищеній втомлюваності й сонливості, зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті. У діяльності це призводить до дрібних помилок, неуважності, легкої напруженості.

На другому етапі з'являються психосоматичні симптоми у вигляді безсоння, хронічного головного болю, гастриту, проблем з тиском та ін. Людина майже завжди роздратована, стає замкнутою і нетовариською, може грубити клієнтам і конфліктувати з колегами, у неї пропадає мотивація і зацікавленість в роботі, з'являється ухиляння від роботи.

На третьому й останньому етапі людина стає апатичною, впадає в глибоку депресію, у неї повністю пропадає інтерес до роботи і життя в цілому, немає цілей на майбутнє, вона не бачить сенсу й цінності життя.

Причини, які викликають емоційне вигорання:

• відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу; • пресинг з боку начальства;

• неадекватні (нездійсненні) вимоги керівництва, незрозуміла система покарань і оцінки праці;

• несправедлива система оплати праці;

• складний графік роботи, підвищене навантаження, відсутність часу для перепочинку;

• стреси, пов'язані з щоденними обов'язками;

• страх втратити роботу (наприклад, через вік) й підвищена конкуренція;

• внутрішній конфлікт, пов'язаний з роботою (наприклад, неможливість збалансувати роботу і сім'ю, невідповідний робочий графік, неможливість змиритися з інтенсивним навантаженням);

• монотонна робота;

• тривалий час роботи на одному місці та відсутність перспектив;

• нерозуміння сенсу своєї роботи (людина не бачить, що її робота комусь потрібна).

Також дуже важливо звернути увагу на внутрішні причини, які призводять до емоційного вигорання. Це зазвичай пов'язано з особливостями характеру й темпераменту, але також часто зі звичками й ставленням до життя й роботи, які при бажанні можна змінити:

• зайва замкнутість, невміння виражати й проживати негативні емоції. Якщо людина накопичує негативні емоції й переживання, не ділиться ними з іншими або не дає їм вихід в іншій прийнятній формі, це призводить до постійного емоційного напруження і стресу;

• висока самокритичність, невпевненість в собі, низька самооцінка, надмірна емоційність й нестабільність, постійне невдоволення собою;

• слабкі комунікативні навички, невміння спілкуватися й вирішувати конфлікти; • наявність внутрішніх конфліктів (наприклад, небажання займатися обраною діяльністю, вимушена робота, що йде в розріз з особистими цілями, бажаннями й цінностями);

• загальне песимістичне ставлення до життя, звичка думати про себе, людей та події в негативному ключі й невміння бачити позитивні сторони.

***Методи саморегуляції особистості:***

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант — активне прибирання у будинку. Як результат — знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні — знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Знайдіть свій спосіб безпечно звільнятися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, наші колеги та підопічні — ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якому-небудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду.

Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги.

Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуєте полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися — спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге — це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє — навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі. Тут допоможуть будь-які способи релаксації — масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок — мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Далі — виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше — відзначайте та святкуйте свої успіхи. Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

7. Самовдосконалення та професійний розвиток — один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людині інколи буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим. *Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров’я.*