|  |  |
| --- | --- |
| ***Бороться со стрессом не только можно, но и необходимо.***  - Учитесь управлять собой.  - Во всем ищите добрые начала.  -И, споря с трудною судьбой,  - Умейте начинать сначала,  - Споткнувшись, самому вставать,  - В себе самом искать опору  - При быстром продвиженье в гору  - Друзей в пути не растерять…  - Не злобствуйте, не исходите ядом,  - Не радуйтесь чужой беде,  - Ищите лишь добро везде,  - Особенно упорно в тех, кто рядом,  - Не умирайте, пока живы!  - Поверьте, беды все уйдут:  - Несчастья тоже устают,  - И завтра будет день счастливый!  **ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ, И ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО**    **ОТВЕТИТ ВАМ ТЕМ ЖЕ!!!**  **Профессиональное выгорание (СЭВ)** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов.  **Стадии профессионального выгорания**  **Первая стадия:**  **-** Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.  - Исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи  - Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.  **Вторая стадия.**  - Возникают недоразумения с коллегами.  - Появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.  **Третья стадия.**  - Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру; человек становится равнодушным ко всему.  **-** Безразличие ко всему. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»***  ***Памятка по***  ***проффесиональному***  ***выгоранию***  ***J0282753***  ***с.Пировское 2017 г.***  **Приемы антистрессовой защиты.**  **1.Отвлекайтесь:**  - Много пользы может принести пятиминутная  прогулка на природе.  - Постарайтесь переключить свои мысли на другой  предмет.  - Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.  - Обращайте внимание на мельчайшие детали.  **2. Снижайте значимость событий:**  - Следует помнить, что истинной причинной стресса не  люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к  этому относитесь.  **3.Действуйте:**  - Любая деятельность, особенно физический труд – в  стрессовой ситуации играет роль громоотвода  **4.Перестаньте искать в работе спасение.**  - Она не убежище – а деятельность, которая хороша,  сама по себе.  **Помните: «Сгоранию»** подвержены те, кто работает страстно, с особенным интересом. Долгое время «вкладываясь» в других, они начинают испытывать разочарование, так как не всегда удается достичь ожидаемого эффекта |