|  |  |
| --- | --- |
|  ***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 |