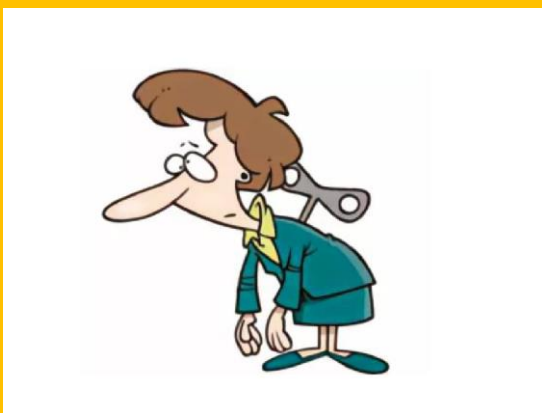


Декабрь — самый тёмный месяц в году... Именно в этот период многие чувствуют усталость, апатию, грусть. А скоро ещё и Новый год, а настроения нет... Тут и до выгорания недалеко. Как заметить, что выгорание началось? Как не доводить себя «до ручки»?



Коварство эмоционального выгорания в том, что часто оно случается как будто неожиданно.

Мы подготовили полезные советы, как сохранить себя и своё психологическое здоровье!

## ЧТО ПРЕШЕСТВУЕТ ВЫГОРАНИЮ?

**Потеря радости.** То, что радовало и наполняло ресурсом, вдруг перестаёт работать!

**Усталость от того, что раньше давалось легко.** Любое повседневное дело, работа стали изматывать!  
**Неожиданные срывы в агрессию или слёзы.** Это «накатывает» неожиданно, сорваться вы можете на чашку, что выпала из рук, на диван, что ударил палец!

**Фоновое ощущение неудовлетворённости.** Всё не то. Всё не так!

**Чувство насилия над собой.** Если вы ощущаете, что живёте через силу, заставляете себя, делаете всё, потому что «надо» - вы уязвимы!

МДОАУ детский сад

«Золотой ключик»

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ



## Как себе помочь?

Если вы нашли у себя два и более признака – выгорание близко! Чтобы не переступить критическую черту, важно «подстелить соломку».

1. Наполняем ресурс разными способами! Гуляем, оставляем детей у подруги, отпрашиваемся на день-два с работы и гуляем: просто бродим по улицам, идём в магазин и балуем себя, кормим голубей, идём в бассейн (тут выбор зависит от вас)

2. Позвольте себе повалиться на диване! Немытая посуда, наглаженное бельё, невыученные уроки подождут! Поверьте, никто от этого не умирал, а, даже наоборот, становился счастливее, когда позволял себе лениться, слушая музыку, читая книгу, болтая по телефону.

3. Запрашивайте поддержку и заботу. «Мне нужна помощь по дому, я могу тебя попросить?» «Пожалуйста, выслушай меня» - очень полезно напрямую просить о чём-то, что было бы вам необходимо.

## Экспресс-способы заботы о себе

### 5 минут:

- помассировать стопы;
- потянуться и пройтись, размять ноги;
- посидеть в тишине;
- включить музыку и подпевать любимой песне;
- порадовать себя любимым лакомством.

### 10 минут:

- заварить любимый чай или кофе, выпить с удовольствием;
- позвонить близкому человеку;
- прочитать интересующую вас статью;
- проветрить комнату, вдохнуть свежий воздух;
- заказать еду, если не успеваете приготовить.

### 20 минут:

- выйти на прогулку;
- устроить себе процедуры красоты (маска, маникюр, поэкспериментировать с макияжем);
- полежать на диване и вздремнуть: короткий сон тоже освежает.

## ВАЖНО

Если говорить в общих чертах, то выгорание предотвращается отдыхом и заботой о себе. Ситуация выгорания происходит, когда вы отдаёте больше ресурса, чем получаете. Обращаемся к своим потребностям – что вам хочется, на самом деле хочется, что может вас порадовать, утешить, наполнить? Составьте список своих ресурсных источников, которые помогают восполнять силы и радоваться жизни. Это может быть сон, валяние на диване, музыка, прогулка, общение. Выделите время на эти занятия, впишите их в свой ежедневный план!