

## Как не сгореть на работе:

Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности;

Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка);

Ставьте четкие временные границы по достижению тех или иных целей;

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.



## 8 профилактических правил для всех и каждого Г.Селье:

Не откладывайте на долго важные дела, ибо стресс «незавершённого дела» будет истощать ваши ресурсы.

Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться.

Радуйтесь любому своему достижению.

Вырабатывайте у себя положительное отношение к окружающему миру и принятию ситуации, какой бы она ни была.

Проявляйте заботу о своём настроении и положительном настрое, овладевайте навыком самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.

Составитель: педагог – психолог ГКУ СО КК «Курганинский СРЦН» Боровая А.А.

352421 Краснодарский кр, Курганинский р-н, п. Лучезарный, д.4

тел. 8(86147)-78-156

ГКУ СО КК

«Курганинский СРЦН»

# Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Памятка для педагогов



п. Лучезарный 2026 год

Синдром эмоционального выгорания является комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом главным фактор - эмоциональное истощение.

**Физические симптомы:** усталость, физическое утомление, истощение. А также изменение веса, недостаточный сон, бессонница, плохое общее состояние здоровья. Также характерно затрудненное дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь. Повышение артериального давления.



### **К поведенческим и психологическим симптомам относятся:**

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство невостребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность; подозрительность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от воспитанников стремление к дистанционированию от коллег;



### **Как избежать синдрома эмоционального выгорания.**

Полноценный сон.

Общение с природой и животными.

Культивирование хобби

Регулярная физическая нагрузка  
Любимые музыка, книги, фильмы.

Смех, улыбка, юмор.

Размышления о хорошем, приятном

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.