The background is a dark blue gradient with various geometric patterns and shapes. At the top, there are vertical pink bars, a white plus sign, a white circle, and three red triangles pointing left. On the right side, there is a pink and orange diamond shape. At the bottom, there are orange and red dotted lines, a white triangle, three red triangles pointing right, a yellow trapezoid with the word 'Вперёд' (Forward) in blue, and a cluster of orange and red dots.

Конструктор самопомощи по профилактике синдрома эмоционального выгорания в спортивной деятельности

Часть I. Теория

Подготовили: Пономарева К.А., студентка группы С 23-4,
Богданова О.А., педагог-психолог

Вперёд

Любимые тренировки больше не приносят удовольствия?

Поход в спортзал превратился в скучную обязанность?

И даже новые кроссовки не мотивируют пробежаться?



Вероятно, это спортивное выгорание!

Как спортсмены справляются с многообразием различных неприятностей, стрессом?

Общей инструкции нет.

Стресс – дело интимное и каждый должен иметь свои инструменты,
с помощью которых он сможет с ним справиться

Как формируется спортивное выгорание и что с ним делать —
об этом **Конструктор самопомощи**

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Воздействие чрезмерных психических нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности на психику спортсмена может привести к психическому истощению —

спортивному выгоранию

Стресс является неотъемлемой частью соревновательной деятельности

спортсмены постоянно сталкиваются с различными источниками напряжения

Стресс может возникать

из-за высоких ожиданий, страха неудачи, желания показать свои лучшие результаты перед публикой, а также соперничества с достойными противниками

Влияние стресса на выступление может быть огромным

ухудшение концентрации, снижение уровня подготовки, принятие неправильных решений в критических ситуациях, а также физическая усталость и недостаток энергии

Управление стрессом является необходимым навыком для спортсменов, чтобы поддерживать высокий уровень производительности даже в самых сложных условиях

Вперёд

Назад

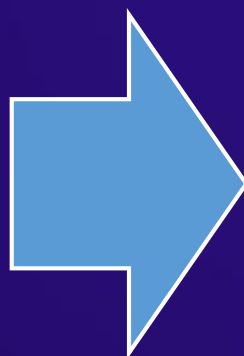
Избежать выгорания помогает психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка

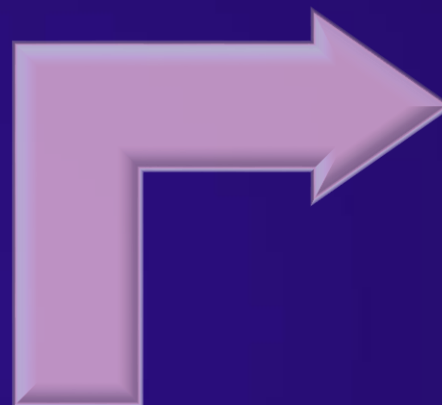
Физический
компонент

Эмоциональ
ный
компонент

Мыслительный
компонент



Именно в оптимальном боевом состоянии спортсмен демонстрирует самые высокие показатели



Подобрать подходящие способы вхождения в него может помочь психолог или Конструктор самопомощи, который состоит из обзора методов

Вперёд

Назад

Цель Конструктора самопомощи

- помочь спортсменам улучшить свои результаты с помощью методов саморегуляции

Эти методы полезны для всех желающих,
кто хочет решить свои задачи,
достигнуть поставленных целей

*Система гиперссылок (жёлтые кнопки справа «вперёд» и «назад»)
поможет быстро и эффективно работать
с «Конструктором самопомощи»*

[Вперёд](#)

[Назад](#)

ЧАСТЬ 1. Теоретическая

Проявления
выгорания в спорте

Диагностика
выгорания

Первая
помощь при
стрессе

Что такое
выгорание?

Профилактика
эмоционального
выгорания



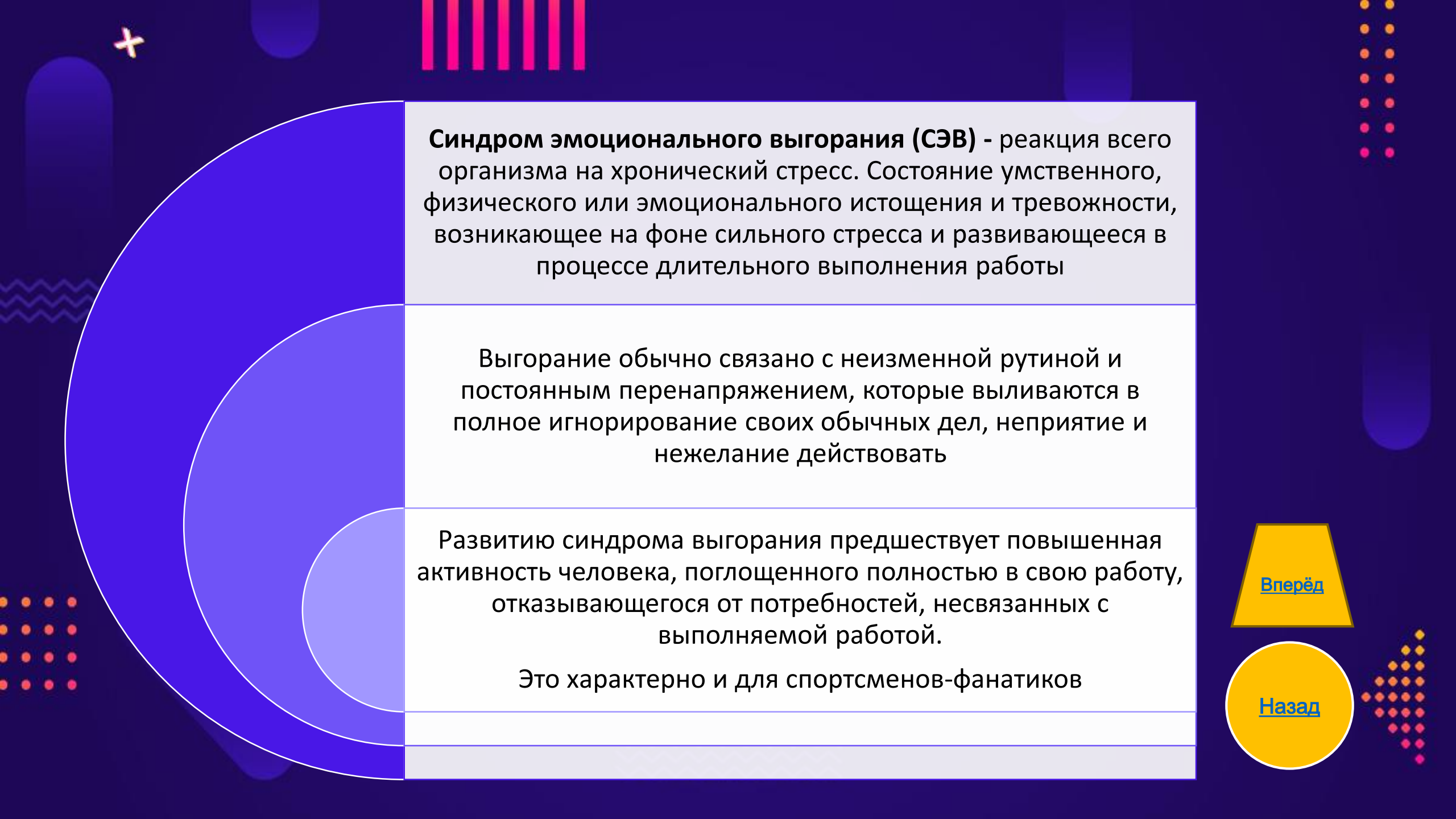
Назад

Что такое синдром эмоционального выгорания

- [Понятие](#)
- [Проявление](#)
- [Стадии развития эмоционального выгорания](#)
- [Факторы выгорания](#)
- [Как понять, что ты попался в ловушку выгорания?](#)

[Вперёд](#)

[Назад](#)



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - реакция всего организма на хронический стресс. Состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса и развивающееся в процессе длительного выполнения работы

Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать

Развитию синдрома выгорания предшествует повышенная активность человека, поглощенного полностью в свою работу, отказывающегося от потребностей, несвязанных с выполняемой работой.

Это характерно и для спортсменов-фанатиков

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Симптомы, характерные для эмоционального выгорания, по которым можно судить о его проявлении:

1. **Физические симптомы:** усталость, истощение, не довосстановление после работы, плохой сон, бессонница

2. **Эмоциональные симптомы:** недостаток эмоций, пессимизм, безразличие, беспомощность, раздражительность, потеря идеалов и надежд профессиональных перспектив, преобладание чувства одиночества, тревога

3. **Поведенческие симптомы:** в течение дня появляется желание прерваться в работе и отдохнуть, импульсивное эмоциональное поведение, безразличие к еде, снижение двигательной активности

4. **Интеллектуальные симптомы:** снижение интереса к новинкам, вкуса и интереса к жизни; увеличение скуки и апатии, предпочтения стандартным шаблонам; цинизм и безразличие к новшествам, формальное выполнение работы

5. **Социальные симптомы:** низкая социальная активность, ограничение социальных контактов, ощущение изоляции и непонимания других, ощущение недостатка поддержки

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Стадии развития

1. Напряжение – нервное (тревожное) состояние, которое служит запускаящим механизмом, появления эмоционального выгорания

- У человека появляются умеренные, случайные, непродолжительные признаки: забота о себе, желание расслабиться, сделать перерыв в работе

2. Резистенция - сопротивление организма нарастающему стрессу, начинается с момента появления тревожного напряжения

- Симптомы проявляются более регулярно, имеют затяжной характер и труднее поддаются коррекции

3. Истощение - выраженное падение общего энергетического резерва и ослаблением нервной системы

- Признаки проявляются хронически. Человек может сомневаться в полезности своей работы, профессии и жизни как таковой

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Факторы, играющие значительную роль в эмоциональном выгорании



1. **Личностный фактор** включает следующие личностные особенности: эмпатийность, гуманность, фанатичность, идеализированность, интровертированность, заниженная самооценка, внешний контроль окружающих



2. **Организационный фактор** включает: многочасовой характер работы, не оцениваемый должным образом, неадекватность содержанию работы характера руководства; чрезмерный уровень напряжения и объем работы, монотонность работы; вкладывание в работы больших личностных ресурсов и недостаток признания полученных результатов; физическое изнеможение, недостаточный отдых

[Вперёд](#)


[Назад](#)

Как понять, что ты попался в ловушку выгорания?

НИЧЕГО УЖЕ НЕ РАДУЕТ
ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ БОЛЬШЕ НЕ ДОСТАВЛЯЮТ
УДОВОЛЬСТВИЯ. ЧАСТО СТАНОВИТСЯ СКУЧНО.



ЭМПАТИЯ СО ЗНАКОМ МИНУС
ТВОЙ СПЕКТР ЭМОЦИЙ СНИЖАЕТСЯ ДО
МИНИМУМА.



(НЕ) ВСПОМНИТЬ ВСЕ...
ТЕПЕРЬ ВСЕ, ДАЖЕ САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ, ТЫ
ВЫНУЖДЕН ПИСАТЬ НА СТИКЕРАХ, ОФОРМЛЯТЬ
В НАПОМИНАНИЯ И ЗАНОСИТЬ В ПЛАНЕР.



СПАРТАНСКИЕ УСЛОВИЯ
НАРУШАЮТСЯ СОН И АППЕТИТ. ДАЖЕ СИЛЬНАЯ
УСТАЛОСТЬ НЕ ПОМОГАЕТ ПРИБЛИЗИТЬ СОН.
ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА НЕ РАДУЮТ.



ПАДЕНИЕ В БЕЗДНУ...
СНИЖАЕТСЯ САМООЦЕНКА. ТЫ ПОСТОЯННО
НЕДОВОЛЕН СОБОЙ И НАКАЗЫВАЕШЬ СЕБЯ ЗА
ЛЮБЫЕ ПРОМАХИ.




**АБОНЕНТ ВНЕ ЗОНЫ
ДОСТУПА**
ВОЗНИКАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ К ОБЩЕНИЮ, И ТЫ
СТАНОВИШЬСЯ ОЧЕНЬ ЗАМКНУТЫМ.



ЕСЛИ ТЫ НАШЕЛ У СЕБЯ ВСЕ ЭТИ СИМПТОМЫ,
ТО, КАЖЕТСЯ, ПРИШЛО ВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К
ПСИХОТЕРАПЕВТУ!

УПС, ТЫ ПОПАЛСЯ...



[Вперёд](#)

[Назад](#)

Проявления синдрома эмоционального выгорания в спорте

- [Спортивное выгорание](#)
- [Модель выгорания спортсмена](#)
- [Тренировки и выгорание](#)
- [Стадии спортивного выгорания](#)
- [Как предупредить спортивное выгорание?](#)

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Спортивное выгорание — это разновидность профессионального выгорания



Оно возникает как защитная реакция на хронический стресс



Наиболее заметное проявление — спортсмен начинает уклоняться от тренировок, соревнований, даже избегает обсуждения связанных с ними тем

В таком состоянии у спортсмена часто возникают негативные установки

- Он начинает презирать и ненавидеть то, чем жил до сих пор. Некоторые даже доходят до утверждений, что спорт — это чрезмерные нагрузки, которые ведут к травмам, тренеры — злобные погонялы, а другие спортсмены — глупые необразованные люди, которые ничего, кроме тренировок, не видели и не умеют

Важно: человек не просто обозначает свое негативное отношение к спорту там, где это уместно, а навязывает его, осуждает спорт где надо и не надо, это становится сродни навязчивой идее

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Модель выгорания спортсмена

1. Эмоциональное истощение - основная составляющая психического выгорания спортсмена, проявляемая в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, эмоциональном перенасыщении занятиями спортом и участием в соревнованиях

3. Редукция личных достижений - негативная оценка себя, занижение достижений в спорте, недооценка своих способностей, снижение мотивации к занятиям спортом

2. Деперсонализация - проявляемая в деформации межличностных отношений с тренером и партнерами по команде

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Тренировки и выгорание

Каким образом хронический стресс оказывается связан с тренировками, которые изначально человеку интересны и приносят удовольствие?

Причинами становятся:

- недовосстановление спортсмена после тренировок и соревнований
- однообразии тренировочных занятий
- не оправдавшиеся ожидания спортсмена своими результатами
- отсутствие психологической поддержки со стороны тренера
- неудачные выступления на соревнованиях
- завышенные притязания и ожидания в спорте

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Стадии спортивного выгорания

1. Отрицание

У спортсмена появляется мысль, что тренировки ему надоели и хорошо бы сегодня пропустить.

Человек с энтузиазмом ставит перед собой великие цели в виде личных рекордов или потерянных килограммов. Эта стадия длится недолго. Может появиться чувство страха многозадачности. Спортсмены часто начинают опасаться неудачи, придумывая себе дополнительные нагрузки или выделяя дополнительные часы для тренировок

2. Гнев

Человек злится на себя, тренера, окружающих, начинает конфликтовать. Бурные эмоции приводят к выбросу адреналина, и на какой-то период спортсмену становится чуть легче тренироваться.

На этом этапе часто проявляется агрессия к другим людям, обвинения кого-то в своих неудачах, может возникнуть желание пожаловаться

3. Торг

Человек уговаривает себя: вот сегодня потренируюсь, послезавтра выйду на старт, а потом точно отдохну! Выражено отсутствие энергии, усталость, чувство вины и стыда. Каждый раз человек все больше и больше заставляет себя заниматься и не испытывает удовольствие от деятельности. Он может начать пропускать тренировки, придумывая сотню оправданий. Но отказываться от своей большой цели пока еще не готов

4. Апатия

Спортсмен готов отказаться от спортивной цели и не тренироваться. Он ищет предлоги, чтобы прекратить занятия. Уровень энергии упал настолько, что уже ничего не нужно, кроме как побыть в одиночестве или просто лежать овощем на кровати. После этого может наступить депрессия. Человек ходит как зомби, автоматически что-то делает, но сам не понимает, что творится у него в голове. Эта стадия лечится медикаментозно у врачей-психотерапевтов

5. Принятие

Если человек прошел все стадии, но не попал в депрессию или излечился от нее, он принимает свое новое состояние. Бывший спортсмен полностью отказывается от тренировок и занятий спортом. Но этот факт больше его не волнует, не вызывает эмоциональный отклик и желание кого-то убедить в своей правоте. Спокойное отношение и жизнь в новых обстоятельствах — это и есть принятие

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Диагностика уровня эмоционального выгорания

В работе по достижению спортивных результатов атлету важно предотвратить развитие психического выгорания, выявив начало его формирования. Выявление синдрома психического выгорания на ранней стадии позволит устранить его дальнейшее формирование.

Для этого можно использовать предлагаемые методики:

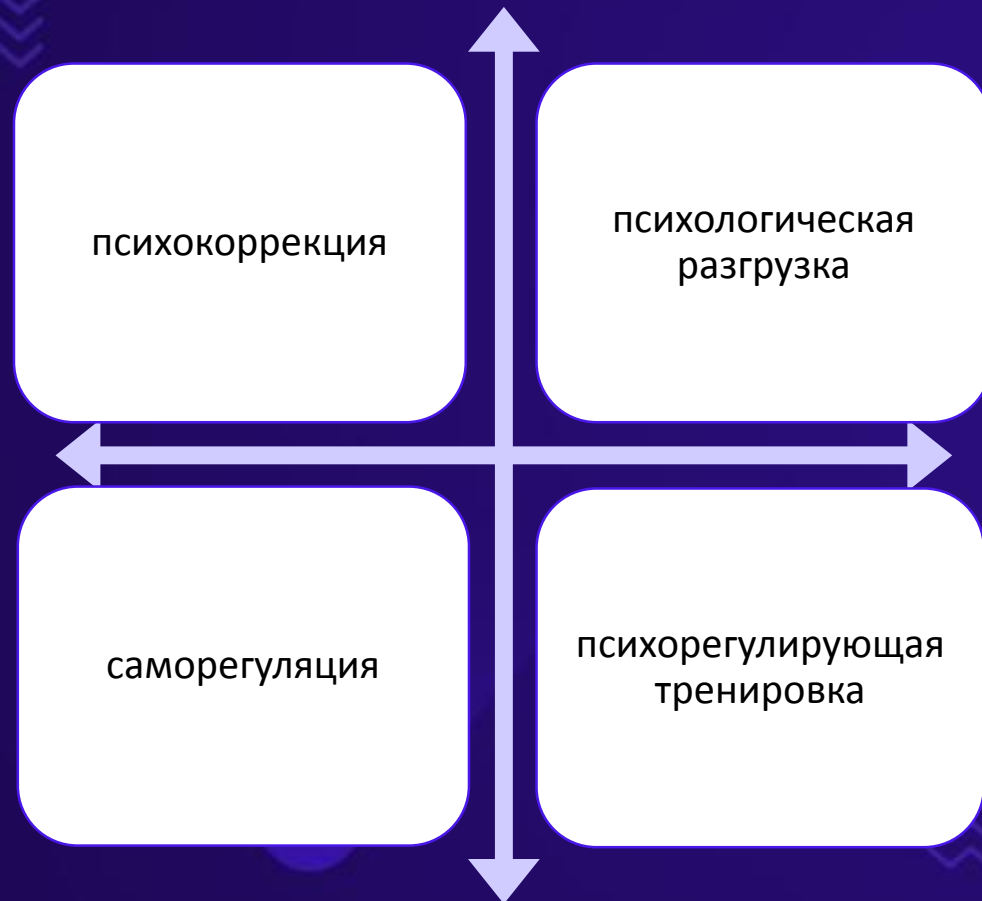
- [Шкала выгорания спортсмена \(Athlete Burnout Measure, ABM\)](#)
- [Методика диагностики эмоционального выгорания спортсмена \(Г. Д. Бабушкин\)](#)
- [Уровень профессионального выгорания \(Маслач\)](#)
- [Диагностика уровня эмоционального выгорания](#)

[Вперёд](#)

[Назад](#)

После того как выявили у себя признаки формирования эмоционального выгорания, следует предотвратить его развитие

Основные направления профилактики и коррекции эмоционального выгорания следующие:



Представляем вашему вниманию
практические рекомендации по
предотвращению развития
синдрома психического
выгорания спортсмена

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Первая помощь при стрессе

[Как справиться со стрессом здесь и сейчас](#)

[Приёмы саморегуляции после действия стрессовых факторов](#)

[Физиологические механизмы разрядки после действия стрессовых факторов](#)

[Первая помощь после действия стрессовых факторов](#)

[Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний](#)

[Вперёд](#)

[Назад](#)



Как справиться со стрессом здесь и сейчас



Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения

- «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен»

Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, характеру речи, наличию мышечного напряжения

- Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание

Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание).

- Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3-5 раз. Таким образом снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние

Использование образов концентрации и визуализаций

- Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных ощущениях)

Счет до 10

- Прежде чем совершить ответное действие, сосчитать до 10

Активизация чувства юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации

- Мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т. д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность

Отвлечение

- Постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Приёмы саморегуляции после действия стрессовых факторов

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов.

К ней относятся следующие приемы:

Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой

Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: *«Коричневый письменный стол, белые занавески»*

Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите

Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу

Представить себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, на качелях, под душем

Применить формулы успокоения *«Сегодня я не обращаю внимания на пустяки»*

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Физиологические механизмы разрядки после действия стрессовых факторов

Существует **множество физиологических механизмов разрядки**, которые восстанавливающе действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желаний ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать)

возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью **физической разрядки**: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»

разрядить эмоции - **выговориться до конца кому-либо**. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение

чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо **дать себе усиленную физическую нагрузку** (20 - 30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5-й этаж)

найти место, где можно **вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться**. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут

другой способ - **«пустой стул»**. Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Первая помощь после действия стрессовых факторов

Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую. Чем увлекательнее дело, тем легче её создать

Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой

Использовать **приемы логики.** Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека, корректирует эмоциональные реакции

Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциональной ситуации не следует принимать никаких решений.
Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: **«Подумаю об этом завтра»**

Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь **извлечь что-то положительное даже из неудачи**, используя прием **«зато»**

Применить **способ успокоения по принципу «зелен виноград».**
Сказать себе: **«То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось»**

Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний нужно экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

Жить под девизом
«В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему»

Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему

Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям

Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход

Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно

Общаться с приятными людьми. С неприятными мягко ограничивать общение. Если такое неизбежно, убедить, что происходящее не стоит, чтобы так реагировать

Признать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Не стараться переделать партнера, подогнать его под себя

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Профилактика эмоционального выгорания

[Как не допустить эмоциональное выгорание](#)

[Как предупредить эмоциональное выгорание](#)

[Как справиться со спортивным выгоранием](#)

[Если заметили первые признаки эмоционального выгорания](#)

[Что нужно и чего не нужно делать при выгорании](#)

[Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий](#)

[Назад](#)

Как не допустить эмоциональное выгорание

Важным является:

улучшение условий тренировочных занятий (**организационный уровень**)

налаживание межличностных взаимоотношений (**межличностный уровень**)

модификация личностных реакций (**индивидуальный уровень**)

Необходимым направлением профилактики эмоционального выгорания является овладение навыками саморегуляции, позволяющим быстро снимать напряжение, сохранять эмоциональное спокойствие, о которой речь пойдет дальше

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Как предупредить спортивное выгорание

Вовремя снизить требования к себе. Иначе потом можно всю жизнь думать о необходимости тренировок, но так к ним и не возвращаться

Ставить себе не только далекие, но и краткосрочные цели для тренировок и соревнований. Так можно будет видеть результат и ощущать успех достаточно часто, а не только в конце года

Делиться эмоциями и переживаниями с другими людьми. От них можно получать поддержку, которая снижает риск выгорания

Планировать тренировки так, чтобы оставалось время для отдыха и восстановления

Чередовать тренировки разной направленности и разной интенсивности, чтобы поддерживать мотивацию и не скучать от монотонности

Не заикливаться на результатах. В каждой тренировке, в каждом соревновании находить что-то положительное для себя. Например, опыт или преодоление сложностей

Тренироваться так, чтобы пик физической формы приходился на соревновательный сезон и на главные старты. Не пытаться быть в лучшей форме круглый год

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Как справиться со спортивным выгоранием

- Помочь себе самостоятельно можно на 1-3 стадиях (отрицание, гнев, торг). Дальше необходима помощь психолога или психотерапевта
- На ранних этапах хорошо помогают дыхательные техники и техники осознанности
- Разделите большую цель на маленькие шаги. Не ожидайте пока крутого подтянутого тела или золотой медали в Олимпийских играх. Придумайте более короткие и достижимые задачи. И приучите себя после выполнения любой из них взглянуть на проделанную работу и зафиксировать результат
- Задайте себе вопрос: что будете делать завтра? Ответ должен содержать информацию о личной жизни. Пусть там будет поход в магазин или приготовление ужина
- Можно приостановиться и прекратить на какое-то время тренировки, сделав акцент на других аспектах жизни. Важно понять, что эти простые действия повышают жизненную энергию, значит, и спортивные показатели увеличатся
- Обращайте внимание на свое ментальное здоровье и знаки тела и уделяйте внимание разным сторонам жизни. Так вы сможете поддерживать мотивацию и высокий уровень энергии

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Если заметили первые признаки эмоционального выгорания

Прежде всего признать, что они есть

Спортсмены стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Им трудно признаться самому себе: «Я страдаю выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела

Люди часто оценивают эти проявления неверно - как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя тренировкам. Это действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо

Для спортсмена при этом уместна и полезна работа с наставником - профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному в профессионально-личностном совершенствовании

В нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться с выгоранием

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании



НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе

Постараетесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно

[Вперёд](#)

[Назад](#)

Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий

Помните: **необходима специальная помощь** по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Не пытайтесь провести эту работу сами с собой - такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом

Настоящее мужество состоит в том, чтобы **признать: мне необходима помощь специалиста**. Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» - помочь человеку «ожить и заново собрать себя», разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам

Следующий этап профессиональной работы - пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно **принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе**. И только после этого шаг за шагом происходят изменения

[Назад](#)