

## Тест для проверки себя на профессиональное выгорание

Без долгих размышлений отвечайте «Да» или «Нет» на следующие вопросы:

1. Вам бывает сложно вставать с кровати по утрам?
2. Вы стараетесь отложить выполнение рабочих задач на потом?
3. Бывает ли так, что вы откладываете их неоднократно?
4. Раздражает ли вас общение с клиентами и коллегами?
5. Вы предпочитаете отмалчиваться на совещаниях, не делитесь идеями и соображениями с начальством?
6. Вы с нетерпением ждете окончания рабочей недели?
7. Кажется ли вам, что начальство и клиенты не ценят вас?
8. Есть ли недовольство размером зарплаты?
9. Заметили ли вы понижение качества работы?
10. У вас пропал интерес к работе?
11. Возникают ли у вас чувства раздражения, подавленности, тревоги чаще обычного?
12. Бывает ли такое, что вы закрываете глаза на ошибки и недочеты в своей работе?

За каждый ответ «Да» 1 балл и подсчитайте баллы:

**От 9 до 12 баллов.** Похоже, что у вас профессиональное выгорание. Необходимо не пускать ситуацию на самотек, а принять меры для выхода из нее.

**От 5 до 8 баллов.** У вас есть некоторые признаки выгорания. Постарайтесь не допустить усугубления проблемы. Возможно, вам пора отдохнуть.

**От 1 до 4 баллов.** Профессиональное выгорание на данный момент вам не грозит.

## ГКУ СО ПК

«Центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»  
Чердынский филиал по  
сопровождению  
семей с детьми и СВГ

«Добыть и сохранить здоровье  
может только сам человек»  
Н.М. Амосов.

## Эмоциональное выгорание и его профилактика



Психолог:  
Елена Владимировна Подосёнова

г. Чердынь – 2025 г.

**Упражнение -  
аффирмация:  
«Психологический душ».**

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое схожусь».
- Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытнув руки над головой: «Не боюсь никого».
- Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге повторить: «Я бодр и энергичен, и дела идут отлично».
- Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».
- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
- Положив руки на лоб, сначала левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
- Руки на бедра, делая наклоны туловищем вперёд-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, я прекрасна!».
- Руки на талии, наклоны вправо-влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И всё у меня получается».
- Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо».

### Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

**РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ,  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:**

Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем и, в основном, к ближним. Всю получившуюся смесь заливаем сверху **ЛЮБОВЬЮ!** Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания. Подаём его ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и нашу душу.

Буклет изготовлен  
с помощью интернет - ресурсов.



Жизнь людей в современном мире не обходится без эмоциональных, психологических или физических перегрузок в процессе работы. Если эти

перегрузки несущественны, организм справляется со стрессом, предотвращая его негативное влияние на состояние человека. Однако если работник в ходе профессиональной деятельности часто подвергается серьезным нагрузкам, то напряжение копится, стресс нарастает, негативные переживания собираются в «снежный ком». Организм человека истощается, и итогом становится профессиональное и эмоциональное выгорание.

«Эмоциональное выгорание» - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, возникших в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость.

Печально, но термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) всё чаще звучит в наше время. И если вовремя не выявить выгорание и не начать принимать меры, оно будет прогрессировать, ухудшая жизнь человека.



Давайте представим себе, что в вашей квартире одновременно работает множество электрических приборов: холодильник, телевизор, компьютер, утюг... Напряжение в сети огромно, и в какой-то момент происходит вполне ожидаемое событие: выбивает пробки.

С нашим состоянием порой ситуация похожа: чрезмерное напряжение приводит к тому, что человек «выключает» все то, чем он горел долгое время. И, как в случае с пробками, это, в первую очередь, защита от пожара.

А вы подвержены влиянию подобных проявлений и удачно ли с ними справляетесь? Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Вам пора отдохнуть и расслабиться»

