

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ОМПО УРЛС
УМВД России по Хабаровскому краю

подполковник полиции

 А.В. Тимчук

 2 » февраля 2024 г.

План – конспект
проведения занятий по морально-психологической подготовке
с личным составом УМВД России по Хабаровскому краю
**по теме: «Профилактика профессиональной деформации
сотрудников внутренних дел».**

Цель занятия: Познакомить сотрудников ОВД с понятием «профессиональная деформация». Дать представление о методах и способах профилактики эмоционального выгорания и как следствие профессиональной деформации личности.

Количество часов: 2 часа.

Вид занятия: теоретическое.

Метод проведения: лекция.

Место проведения: учебный класс.

Отделение психологической работы ОМПО УРЛС
УМВД России по Хабаровскому краю

ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СОТРУДНИКОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ»

Профессиональная деформация — это проявление в личности таких психологических изменений, которые негативно влияют на осуществление этой деятельности, и на психологическую структуру самой личности. Этому способствует множество социальных, экономических, психологических и физиологических факторов и некоторых особенностей трудовой деятельности.

К категории работников подверженных риску развития профессиональной деформации, относят и сотрудников органов внутренних дел.

Профессиональная деформация сотрудников органов внутренних дел заключается в следующем:

- наличие установки на применение только властных методов воздействия на правонарушителей и других граждан, пренебрежение методами психологического влияния, достижения согласия, разрешения конфликта на основе вербального воздействия;

- наличие установки на «обвинительный уклон» по отношению к другим людям, чрезмерная подозрительность, грубые ошибки в восприятии и оценке других людей, их действий и поступков; изменении отношения к правонарушителям в диапазоне от полного неприятия до всепрощения;

- правовой нигилизм, который проявляется в пренебрежительном отношении к требованиям закона, игнорировании требований закона и произвольном толковании закона и подзаконных нормативных актов; появлении случаев неслужебной связи с уголовно-преступными элементами, фактов коррупции и т.п.;

- стереотип закрытости, стремления к излишней секретности, приданию своей работе мнимой значительности, тенденция к сверхконтролю;

- упрощение делового общения, выражающееся в снижении культуры и этики общения с гражданами, коллегами; усвоении привычек поведения уголовной среды (употреблении жаргона, кличек и т.д.);

- переоценка старых, привычных методов работы и недооценка необходимости внедрения новых методов деятельности, инноваций и др.

- Наблюдения показывают, что профессиональная деформация может также влиять на изменение мотивации безопасного поведения, снижая степень заботы сотрудников органов внутренних дел о личной безопасности. Ряд сотрудников начинает больше ориентироваться на случай, везение, переоценивать свою профессиональную выучку. Уверенность и порой самоуверенность в собственной непогрешимости при решении профессиональных задач, чрезмерное самомнение и завышенная самооценка;

- перенос своей служебной роли, профессиональных навыков и установок во внеслужебные отношения: например, офицер использует

специально поставленный командирский голос в кругу семьи. Происходит перенос навыков из сферы труда в другие области жизни.

Вероятность возникновения профессиональной деформации у сотрудников ОВД выглядит следующим образом: до 5 лет службы — незначительная, маловероятная, здесь наиболее распространен начальный уровень деформации; 6-10 лет — вероятность преимущественно средняя, начальный и средний уровни распространены одинаково; 11-15 лет — вероятность деформации высокая, очень высокая; свыше 15 лет — деформация практически неизбежна.

Возникновение признаков профессиональной деформации во многом определяется индивидуальной подверженностью ей, зависящей: от воспитанности сотрудника, уровня его культуры, морально-психологической подготовленности, воли, умения осуществлять самооценку и предъявлять требования к себе и др.

Одна из форм профессиональной деформации – это «эмоциональное выгорание».

«Эмоциональное выгорание» как форма профессиональной деформации личности сотрудника

Работа с людьми, как известно, требует больших эмоциональных затрат. Особенно при взаимодействии с трудным контингентом, в условиях неблагоприятного психологического климата или когда выполняемая деятельность приносит разочарования. Эмоциональные ресурсы могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты. «Синдром эмоционального выгорания» — один из таких механизмов. С одной стороны, он помогает профессионалу сохранять эмоциональные ресурсы, а с другой — отрицательно сказывается на взаимодействии с коллегами и субъектами профессиональной деятельности.

«Эмоциональное выгорание» — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

«Выгорание» — отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать дисфункциональные его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Признаки эмоционального выгорания:

- усталость и повышенная раздражительность, конфликтность на протяжении длительного периода

- безразличие к выполнению своих обязанностей;
- необоснованное чувство своей профессиональной несостоятельности, неуверенность в своем профессионализме;
- злоупотребление кофеином, алкоголем, никотином;
- регулярные головные боли, бессонница от постоянного напряжения на работе + психосоматические симптомы/заболевания (заболевания причины которых находятся в психике) и т.д.

К причинам эмоционального выгорания можно отнести следующие:

- нервное напряжение на работе и тревожность
- повышенная ответственность
- неумение отказывать коллегам в просьбе, склонность брать на себя лишние обязанности
- плохая организация работы
- отсутствие выхода негативных эмоций на работе, подавление эмоций,
- отсутствие эмоциональной поддержки со стороны руководства и коллег,
- вынужденное общение с большим количеством людей,
- стремление быть во всем лучшим,
- повышенная склонность к сопереживанию,
- однообразие, рутина на работе
- недостаточная мотивация персонала.

Виды психологической работы по профилактике и коррекции «эмоционального выгорания» у служащих

Профилактика синдрома может осуществляться по следующим направлениям.

1. Информированность – т.е. знания об эмоциональном стрессе приведет к снижению количества «шоков» от встречи с реальностью. Предварительные знания о «синдроме эмоционального сгорания» (СЭС) сделают специалистов более чувствительными к его ранним симптомам как в себе, так и в других, позволят профессионально подготовиться к ситуации стресса.

2. Обучение навыкам эффективной профессиональной коммуникации. Важно поддержание благоприятного климата в общении с коллегами и руководством, уметь разрешать конфликтные ситуации и находить конструктивные решения.

3. Профилактическая работа по нивелированию негативного влияния ряда профессиональных и личностных факторов.

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение СЭС, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Метод обязательного анализа возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс, принятие решения о способах его преодоления.

2. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания.

3. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. необходимо использовать **метод «отключения»**, рекомендуемый временное устранение от проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. С целью «отключения» целесообразно следовать следующим рекомендациям:

- а) обедать за пределами органа внутренних дел или его подразделения;
- б) во время обеда не вести разговоры, относящиеся к служебной деятельности;
- в) постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;
- г) активно отдыхать в свободное время (использовать активные формы отдыха: занятия спортом, прогулки в лесу или парке и т.п.);
- д) не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;
- е) участвовать в общественной жизни коллектива подразделения, в занятиях художественной самодеятельностью, в спортивных мероприятиях и т.п.
- ж) при наличии в органе внутренних дел кабинета психологической разгрузки чаще обращаться к использованию его возможностей для психической регуляции.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от СЭС является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Вообще сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива.

Для этого существуют курсы повышения квалификации, профессиональные и неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом работы в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Слишком большое стремление

к выигрыванию создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению СЭС.

6. Эмоциональное общение. Когда сотрудник анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление СЭС. Если он является уже неотъемлемым атрибутом личности руководителя или сотрудника, то возникает необходимость профессиональной психологической помощи.

8. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Природа наделила нас всех важной способностью к саморегуляции. Действует она автоматически, без нашего сознания (температура, давление и т.д.). Однако природная саморегуляция не всемогуща. Механизм ее может не сработать при нервном перенапряжении (конфликт, поток информации). Начинаются поломки в нервной системе и организме, и начинаются болезни. Необходимо научиться правильно вести себя в сложных ситуациях нервных перегрузок и физического ослабления. Следует самостоятельно воздействовать на функции организма, на самочувствие с помощью психофизических процессов мышления, внимания, эмоций. Прежде всего используется сила слов и соответствующих им мысленных образов.

Специальные упражнения, используемые для саморегуляции психики, основаны на использовании тех систем организма, которые подлежат сознательному управлению. Это, прежде всего, дыхательная и мышечная система на физиологическом уровне, а также внимание и образная сфера на психическом уровне.

Дыхание и состояние мышц — своего рода «мостик» из сознания в подсознание, связка между произвольным и непроизвольным. Все системы в организме взаимосвязаны. Если мы контролируем дыхание, то с его помощью можем расслаблять мышцы. Расслабляем мышцы — расслабляем нервную систему. Начав с управления дыханием и мышцами, можно выйти на процессы в ЦНС. Поэтому важное значение придается позе тела и работе с мышцами в самых совершенных школах саморегуляции.

Как это работает? Простейший пример: стоит произнести вслух или про себя «сочный, кислый ломтик лимона» и мысленно представить его во рту. Так можно вызвать эмоциональные состояния (радость) и тем самым изменить

деятельность различных систем (дыхательной, сердечно-сосудистой). Итак, связь между словами и мысленным образом является фундаментом, на котором строится большинство методов психорегуляции.

Овладение приемами саморегуляции — процесс многоуровневый и сложный. Некоторые из приемов сложные и их совершенствование может продолжаться практически бесконечно.

В зависимости от того, на что направлено, на чем сосредоточено сознание, выделяют 4 группы способов саморегуляции.

Первая группа включает самые простые и доступные способы — отключения и переключения. Суть его в следующем. Известно, что борьба с тревогой отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальная деятельность. Доказано, что если сотрудник сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем событии, нервный потенциал его сохранится.

Переключение достигается тем, что сотрудник старается заняться делом, которое полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает музыку, смотрит кинофильм, рыбачит, занимается разгадыванием ребусов, играет в шахматы и т.п. Один из приемов изменения мышления сотрудника — сосредоточение на максимально правильном технически и грамотном тактически выполнении любого профессионального действия, а не на предполагаемом результате.

Вторая группа способов саморегуляции базируется на отражении своего физического «Я». Она в наибольшей степени насыщена специальными приемами:

1. Контроль и регуляция тонуса мышц.
2. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Между психическими состояниями и напряжением мышц существует тесная связь. Рекомендуется учиться этому в специальном, углубленном расслаблении мышечной системы. Удобнее это делать перед засыпанием.
3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.
4. Специальные дыхательные упражнения.
5. Разрядка. При разрядке дается «выход» эмоциональному напряжению. Она может реализовываться в специальных вариантах физической активности, например, пробежках на короткие отрезки в полную силу.

Третья группа способов наиболее эффективна и основана на отражении своего духовного «Я», т.е. направленности сознания на самого себя. К этой группе относится:

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Умение воссоздать и удержать в своем сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия, уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональное состояние. Выполняется это так: находясь в спокойной, расслабленной позе с закрытыми глазами, сотрудник с максимально возможной точностью воссоздает в сознании благоприятную ситуацию. Важно, чтобы мысли были не о конечном результате, а о том, что, как и когда делать.

2. Эффективными методами являются методы самовнушения и самоубеждения. В процессе самовнушения и самоубеждения сотрудник может давать себе наставления путем повторения словесных формул. Они должны быть четкими, простыми и не содержать отрицаний. Например: «Я спокоен, уверен». Самоубеждение — это своеобразная рациональная психотерапия. Она осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-либо другим.

Четвертая группа способов. В этой группе лежит отражение сотрудником своего социального «Я».

1. Регулирование цели. Это умение поставить цель в точном соответствии со своими возможностями.

2. Ритуал поведения перед заступлением на службу должен, кроме групповой манеры, включать индивидуальную манеру поведения сотрудника перед дежурством, содержащую личный его опыт и какие-либо из описанных способов саморегуляции. Ритуал служит успокаивающим фактором, поскольку в основе его лежит динамический стереотип, обуславливающий эффективность деятельности с минимальными нервными затратами.

Приемы саморегуляции.

К первой группе относится все то, что позволяет нам отвлечься и переключиться от плохих мыслей.

- *Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения.* На психическое состояние сотрудника значительно влияет окружающая среда (природа, интерьер жилища и т.д.) известно, что яркие тона, броские краски афиш, громкая бравурная или темповая джазовая музыка повышают уровень эмоциональной возбужденности, раздражают, становятся дополнительными стрессорами. Сотруднику, которому необходимо повысить уровень возбуждения, эти раздражители полезны, на них надо фиксировать внимание. Сотруднику, которому необходимо понизить уровень эмоционального возбуждения, желательно не фиксировать внимание на ярких тонах, полезно фиксировать внимание на успокаивающих раздражителях спокойных тонов (зеленый, голубой). Успокаивающе действуют прогулки в живописном лесу, по зеленому лугу и т.п.

Ко второй группе относятся следующие упражнения:

- *Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений.* Известно, что эмоции всегда связаны с определенными проявлениями, внешним выражением переживаемых состояний, например, страха, радости, печали. Так, сдерживая улыбку или смех, сотрудник может подавить и порыв веселья; находясь в угнетенном состоянии, может заставить себя взбодриться и улыбнуться, и т.д. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц и другими выразительными движениями тела, человек приобретает в какой-то мере умение владеть собой: подавлять, вызывать или изменять определенные эмоции.

Если сознательным усилием сдерживать внешние проявления (затормаживать их), то в кору головного мозга будут посылаться с различных периферических участков тормозные импульсы. Сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики усиливает процесс торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению процесса возбуждения и, следовательно, понижению уровня стресса.

- *Использование специальных физических упражнений.* Физические упражнения (разминка) — эффективное средство саморегуляции неблагоприятного состояния. Для понижения уровня эмоционального возбуждения рекомендуется проводить разминку с меньшей интенсивностью, включать упражнения на гибкость, на растягивание, на расслабление. Для повышения уровня эмоционального возбуждения рекомендуется интенсивная разминка, выполнение упражнений в ускоренном темпе, такие приемы позволяют встряхнуться.

- *Массаж и самомассаж.* При сильном возбуждении проводится успокаивающий массаж. Цель — уменьшить состояние возбуждения. При этом принимаются плавные, мягкие движения по поверхности тела, поглаживания, спокойные потряхивания, похлопывания и другие приемы.

При недостаточном возбуждении принимается другой вид массажа, цель которого — повысить общий тонус нервной системы, поднять ее возбудимость, вызвать бодрое настроение. В этих случаях применяются эффективные приемы с энергичным прорабатыванием мускулатуры и воздействием на поверхность тела: энергичные разминания, более резкие похлопывания, потряхивания, растирания. Возбуждающий массаж вызывает чувство бодрости, энергии, готовности к борьбе.

- *Применение специальных дыхательных упражнений.* Если ярко выраженное стрессовое состояние часто наступает в процессе деятельности, для снятия стресса можно применять 3-4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Эти упражнения можно выполнять стоя, лежа.

1. *Упражнение «Мы зеваем» (имитация зевки).* Глубокий, медленный вдох, сопровождающий зевание, обогащает кровь кислородом и освобождаем ее от излишнего количества углекислоты, напряжение мышц лица, рта, шеи увеличивает скорость кровяного потока в сосудах головы. В результате кровоснабжение мозга улучшается (в Японии, чтобы повысить производство труда рабочих, их заставляют зевать каждые полчаса). Кроме того, медленный глубокий вдох сочетается с резким выдохом, мышцы расслабляются, что помогает снять нервное напряжение. Необходимо научиться вызывать состояние, сопровождающее зевок.

2. *Упражнение «Добрая улыбка и смех»* - замедляет сердцебиение, понижает артериальное давление, активизирует дыхание, усиливает расслабление мышц лица, снимает усталость, помогает снять головную боль, словом, заметно улучшает самочувствие, вызывает прилив сил. Суть

упражнения заключается в следующем: Над чем угодно, по любому поводу. Кто не может засмеяться сразу же — начните с улыбки. Оказывается, смех мгновенно включает определенные физиологические механизмы: в кровь поступает адреналин, в мозг — эндорфины, которые подобно морфину быстро успокаивают человека. Американский физиолог У.Фрей называл смех «бегом трусцой на месте». Зародыш смеха — улыбка. Если смеемся не так часто, то улыбаемся постоянно, если смех возникает непроизвольно, то улыбку можно без труда вызвать сознательно. Упражнение «улыбка»

3. *Упражнение «Поплачем».* Имеются в виду слезы восторга, растроганности, словом та «радость со слезами на глазах», что сопровождает нас в минуты острого напряжения наших духовных сил. Оказывается, такие слезы не только простительны, но и благотворны! Установлено, что они оказывают мощное воздействие на многие системы организма: меняют ритм дыхания, сердечных сокращений. Биохимический анализ, проведенный американским физиком У.Фреем, показал, что «эмоциональные слезы» содержат больше белка, а значит и гормонов, чем те, что образуются при чистке лука, именно с этими слезами из организма выводятся «гормоны стресса».

4. *Упражнение.* Делается глубокий вздох, задерживается дыхание, затем слегка напрягаются мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, шеи и челюстей. Дыхание задерживается на весь период, пока напрягаются мышцы. Затем делается медленный вдох, расслабляя как можно больше мышц всего тела, с увеличением времени задержки дыхания, выдоха и расслабленности.

5. *Упражнение.* Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, не напряженных, глубоких вздохов. При вдохе слегка напрягают все мышцы, при выдохе стремятся полностью расслабиться.

Третья группа предполагает использование специальных психологических приемов воздействия на психическое состояние. Второстепенные раздражители (слово), как известно, обладают большой регулирующей силой в процессе профессиональной деятельности, у сотрудников вырабатывается индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются для самоободрения («молодец», «хорошо»), самоуспокоение («все будет хорошо», «ничего-ничего», «нормально»), самоприказов («спокойно», «взял», «пошел», «вперед»), самопобуждения («я должен», «надо», «я могу», «я добьюсь», «нельзя») и т.п.

Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Большое влияние на эмоциональное состояние оказывают различные звуковые раздражители, обычно сильные раздражители, действующие на любые анализаторы (громкий звук, яркий свет, насыщенная окраска, крепкий запах, острый вкус и т.п.) эмоционально возбуждают. Напротив, слабые или умеренно сильные раздражители (слуховые, кожные) — успокаивают. Особо следует отметить значение ритмичных раздражителей. Слабыми ритмичными (монотонными) раздражителями можно вызвать

заторможенное, сонное состояние. На этом основано действие колыбельных песен, а также ритмичных покачиваний, которыми успокаивают младенцев.

В условиях несения службы следует использовать источник воздействия на анализаторы при регулировании собственных эмоций. Сотрудник должен своевременно выбирать соответствующий объект для восприятия, правильно определить, на что смотреть и что слушать, чтобы успокоиться или подбодрить себя.

И, к четвертой группе относятся приемы *произвольного изменения содержательной стороны представлений и мыслей*. Чтобы повысить настроение, вселить уверенность, сотрудник может заставить себя вспомнить один из самых ярких эпизодов его служебной биографии, связанных с успехом, победой над сильным противником и т.д. Приятные воспоминания не только отвлекают от навязчивых мыслей, но и вселят уверенность в свои силы, повысят волевою активность.

Универсальный способ саморегуляции, который в зависимости от поставленных задач, можно отнести ко всем группам – *это аутогенная тренировка и аутогипноз*.

Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка (аутотренинг) является основным классическим методом психической саморегуляции и включает в себя целый комплекс различных упражнений и приемов (дыхательная гимнастика, нервно мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и т.д.). Наибольший эффект дает целостное применение аутотренинга. В нашей стране он активно разрабатывается с начала 60-х годов (Свядош, Беляев, Платонов, Лебединский).

Различают множество разновидностей аутогенной тренировки, которые отличаются спецификой технических приемов в зависимости от области применения: психотерапии, психоневрологии, военной и инженерной психологии и др.

Как метод психологической саморегуляции, аутогенная тренировка основана на использовании влияния на нервную систему следующих факторов:

- релаксации (расслабления мышц тела);
- ритма дыхания;
- представлений и чувственных образов;
- словесного самовнушения.

Сеанс аутогенной тренировки можно разбить на 3 этапа:

1. «Погружение» (вход) в особое (измененное) состояние сознания.
2. Самовнушение основных формул для целевого воздействия («Я буду предельно внимателен», «Я сосредоточен»).
3. Мобилизующий выход (он может не проводиться, если аутогенная тренировка проводится перед сном: «У меня отличное настроение. Я бодр, свеж, энергичен!»).

Аутогипноз. При самогипнозе словесные формулы не произносятся, а представляются. Аутогипноз — «Мои веки становятся тяжелыми, становятся

очень тяжелыми». Когда веки начнут тяжелеть — это «раз». «Невыносимо тяжелые веки закрываются, мои глаза закрываются» — это «два». Ваши «веки слиплись, срослись, глаза закрыты настолько крепко, что вы не можете их открыть, несмотря на ваши усилия, это сделать» — «три». Таким образом, затормозится кора головного мозга и сузится сфера сознательного.

Для усиления ощущения тяжести век можно подкрепить образное представление об этом фиксацией взгляда на точке. Пристальный взгляд на точку утомит глаза (зрительный анализатор), веки будут быстрее тяжелеть и плотно сомкнутся.

Упражнение «Состояние до и после сна». Постарайтесь полностью расслабиться, лежа на коврике, вообразите, как отдыхают ресницы, брови, губы. Кожа лица стала словно бархатной, от головы по всему телу разливается тепло. Отдыхают пальцы рук, ног, приятной тяжестью наливаются все части тела.

Таким образом, для тренировки настроения необходимо научиться произвольно вызывать у себя различные эмоциональные состояния. Вызывая их, мысленно представьте, как вы переживаете то или иное состояние, изобразите его мимикой или жестами и оно действительно придет к вам. Важно закрепить его в себе. Для этого после каждого цикла важно проделать обычные физические упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо предпринимать определенные шаги по профилактике профессиональной деформации и синдрома эмоционального выгорания, которые могут предотвратить, ослабить или исключить их возникновение. Если степень выгорания высока, наряду с приемами «самопомощи» целесообразно обратиться за поддержкой. Те, кто не хочет страдать от выгорания – «душевного бесчувствия» и циничности по отношению к событиям своей жизни и окружающим людям, должны позаботиться о приумножении и активизации своих личностных ресурсов преодоления жизненных и рабочих стрессов.

Короткие советы от психолога:

- регулярно отдыхайте! Необходим полноценный сон.
- дозируйте рабочую нагрузку, с умом тратьте свои силы, не стоит браться за все и сразу. Во время работы переключайтесь и меняйте вид деятельности;
- научитесь говорить «НЕТ».
- ставьте перед собой только реальные цели. Так как реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не

добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.

- не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими. Разрешите себе хоть иногда совершать ошибки; запомните, что быть на высоте и лучше других всегда, невозможно;

- еще один способ самозащиты – общение. Но не простая болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей. Время от времени поплачьте кому-нибудь в жилетку. Чаше выражайте свои эмоции.

- поддерживайте себя в хорошей физической форме. Ведь хорошая спортивная форма придает уверенности в себе, а уверенность человека – это залог его успешности в различных аспектах жизни: профессиональной, личной и в сфере построения гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми.

- научитесь сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах. Старайтесь абстрагироваться и все близко к сердцу не принимать; проще относитесь к конфликтам на работе

- не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что на самом деле вам противно;

- пересмотрите свои ценности, а также ориентиры.