**Информация по профилактике профессионального выгорания**

***Профессиональное выгорание*** – это совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Выгорание – это истощение эмоций, ума, здоровья – по многим признака она схожа с депрессией.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога.

В профессиональном выгорании выделяют следующие ***стадии:***

- на первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций: забывание каких-то моментов, нервно-психическая напряженность;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов, повышенная раздражительность;

- третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие.

***Рекомендации по профилактике ПВ:***

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей в трудовой деятельности.
2. Переоценка своих убеждений относительно себя, своих планов, других людей.
3. Отстаивание своих границ, отказ от дополнительной нагрузки.
4. Соблюдение режима дня, сон не менее 8 часов, регулярное питание.
5. Использование 10-15 минутных перерывов в работе, для снятия психоэмоционального напряжения.
6. Самоконтроль своего состояния, отслеживание чувств и эмоций.
7. Регулярные посильные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.
8. Переключение. Занятия делом, не связанным с профессиональной деятельностью (хобби, кино, развлечения).
9. Не пренебрегайте ежегодным отпуском.
10. Создание финансовой «подушки».

     Берегите себя, старайтесь найти «золотую середину» между требованиями к профессиональным обязанностям и вашими жизненными ресурсами. Старайтесь профилактировать возможное ПВ, иначе единственный выход: побег - увольнение. Но, на новом месте работы, возможно повторение старых ошибок, которые неминуемо приведут к постепенному выгоранию и профессиональной деформации.