ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ВЫХОДА ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. ШАГ

Выключаем автопилот и осознаем свое состояние на данный момент.

*Далеко не все люди и не сразу понимают, что же происходит с ними на самом деле*

*Задание №1. Определяем текущее состояние*

*Физические признаки:*

* Хроническая, постоянная усталость;
* слабость и вялость в мышцах;
* головные боли;
* снижение иммунитета;
* бессонница;
* усталость глаз, снижение зрения;
* боли в суставах и пояснице;
* изменение веса (резкое увеличение или снижение).

*Социально-поведенческие признаки:*

* Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
* уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
* обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
* зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
* жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
* пессимизм, негатив видится во всём

*Психоэмоциональные признаки*:

* появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
* неуверенность в себе, снижение самооценки
* разочарование в окружающих
* потеря профессиональной мотивации;
* вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
* депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

*Задание №2. Определяем стадию эмоционального выгорания*

*Познакомьтесь с 4мя стадиями эмоционального выгорания и определите, на какой из этих стадий находитесь Вы.*

1. Стадия энтузиазма «Вперед, только вперед!»

Характеризуется желанием родителя делать всё очень хорошо и быть полностью вовлечённым в процесс. Каждый день — новые планы и всегда грандиозные. Но когда родитель находится в таком состоянии слишком долго, он может надорваться.

2. Стадия выдерживания «А что дальше?»

Энтузиазм прошёл, ему на смену пришла накопившаяся усталость и чувство долга. Родитель все так же пытается жить на максимуме, добиваться поставленных на стадии энтузиазма целей. Но всё чаще появляется раздражение, нет радости и легкости. В этой стадии можно прожить довольно долго.

3. Астеническая стадия «Будь, как будет»

На этой стадии всё чаще появляются физиологические расстройства: плохой сон, желание есть много (или наоборот мало), зависимость от кофе, сладостей и т. д. Один из самых явных и опасных признаков стадии — это то, что отдых не приносит расслабления, усталость становится хронической. Раздражение и срывы на ребёнка уже не редкость.

4. Стадия деформации «На дне!»

У родителей стадия деформации личности проявляется в ненависти к ребёнку, из отношений полностью пропадает теплота, вместо этого появляется агрессия и критика. Астеническая стадия и стадия деформации требуют консультации с профессиональными психологами.

Если Вы нашли себя на одной из этих стадий, вспомните, что эмоциональное выгорание по Международной квалификации включено в список болезней. И если Вы больны, Вам нужно не винить себя, не обвинять других, а начинать лечиться!

2 ШАГ

Ищем причину сложившейся ситуации.

*Не все люди и не сразу понимают, почему именно с ними это происходит. Зачастую многие воспринимают происходящее на свой счёт или обвиняют в этом других*

*Задание №. Определяем причины эмоционального выгорания.*

Познакомьтесь с наиболее распространенными причинами, которые могут привести к эмоциональному выгоранию и попытайтесь выделить свои.

Внутренние причины:

* Низкая самооценка
* Отсутствие личных границ
* Не завершенная сепарация с родителями
* Возрастные кризисы
* Перфекционизм

Внешние причины:

* Отсутствие поддержки семьи
* Отсутствие свободного времени
* Отсутствие секса
* Сложная финансовая ситуация

*Задание №2*. *Определяем уровень зависимости от чужого мнения*

Этот тест поможет вам определить степень созависимости в вашей жизни и взаимоотношениях с другими людьми. Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво. Обычно, первый ответ, который пришел вам на ум, является самым правдивым и самым точным. Поставьте цифры от 1 до 4 после каждого вопроса:

1 – никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда

Вопросы теста на созависимость:

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

3. Мне тяжело выражать свои чувства.

4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства и поведение.

5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

6. Мне трудно устанавливать и поддерживать тесные взаимоотношения.

7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

8. Я стараюсь всегда добиваться совершенства и сужу себя строго.

9. Мне трудно принимать решения.

10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.

11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда это лояльность не оправдывается.

17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».

18. Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.

19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» («нужной»), и пытаюсь затем сохранять их.

Чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

60-80 – очень высокая степень созависимых моделей.

40-59 – высокая степень созависимых моделей.

30-39 – средняя степень созависимых и/или контрависимых моделей.

20-29 – очень мало созависимых и/или высокая степень конрзависимых моделей.

Если ваш результат более 40, желательно обратиться за консультацией к специалисту.

*Задание №3.* *Определяем свою деструктивную роль*.

В семейной жизни и в любых других межличностных отношениях супруги, дети и другие лица часто разыгрывают три основные роли - Жертву, Преследователя и Спасателя. Познакомьтесь с основными характеристиками каждой из ролей и определите свою Ведущую роль.

*Жертва*. Это люди, которые часто жалуются на жизнь. Их переполняет масса негативных эмоций: зависть, обида, чувство ревности, вины или страха. Эти люди постоянно напряжены, их мир полон «врагов», им тяжело, куда-то двигаться и развиваться, поскольку они заранее уверены, что у них ничего не получится. Это не означает, что жертвы сидят на месте, напротив, они очень подвижны, просто суетятся зря, крутятся, словно белки в колесе и всегда ощущают усталость.

*Преследователь.* Это люди, которые, не живут в настоящем, они помнят прошлые обиды и тревожатся о будущем. Их мир также полон страданий, они панически боятся любых изменений, поскольку уверены, что ничего хорошего не произойдет. Контролеры тревожатся о себе и о близких, сильно устают и потом в своей усталости обвиняют тех, о ком «заботятся». Если говорить о взаимоотношениях между контроллером и жертвой, то первые мотивируют последних к каким-либо действиям, а жертвы выполняют «приказы», устают, страдают и начинают жаловаться спасателям.

*Спасатель.* Люди-спасатели помогают жертвам и сочувствуют контролерам. Эти люди могут испытывать разные чувства, например, обиду, если их старания остались незамеченными либо чувство вины, если они не смогли кого-либо спасти. Когда у спасателей все получается, их самооценка повышается, но все же в теле остается некое напряжение, потому что им всех всегда жалко.

Все, кто находится в таком треугольнике, не способны нести ответственность за собственные действия, они всегда ищут виноватых и считают себя хорошими. Выйти из такого треугольника невозможно до тех пор, пока люди не поймут своих истинных желаний. Когда жертва перестанет жаловаться и выполнять указания контролера. Когда контролер отдохнет и отпустит ситуацию. Когда спасателю не нужно будет ни о ком беспокоиться, кроме себя. Это может показаться эгоизмом, но на самом деле это путь к счастью. Когда человек начнет удовлетворять собственные потребности и реализовывать свои желания, он становится счастливым.

*Задание №4.* *Определяем неудовлетворенные потребности*.

Одна из основных причин внутреннего напряжения. Часто родители пренебрегают своими потребностями ради выполнения родительских функций. Постарайтесь выделить те потребности, которые не удовлетворены именно у Вас.

1. Физиологические потребности (пища, сон, тепло, отдых)

2. Потребность в безопасности (крыша над головой, комфорт, защита, забота)

3. Потребность в принадлежности и любви (общение, контакт, любовь, привязанность, близость)

4. Потребность в уважении (самостоятельность, чувство значимости, важность, ценность)

5. Потребность в развитии (самореализация, творчество, знания)

*Задание№5. Находим свои иррациональные мысли.*

Познакомьтесь с наиболее распространенными мыслями, мешающими нам принимать рациональные решения. Понаблюдайте за собой и попытайтесь выявить те из них, которые наиболее часто встречаются у Вас.

1. *Важно, чтобы меня все любили и одобряли.*

Возможна ли такая всеобщая приязнь? Если признать, что природа человека амбивалентна, у него есть теневые и светлые стороны, и он далеко не всегда нравится себе сам, как же можно требовать от всех без исключения других безоговорочного приятия?

Последствия: зависимость от чужих мнений и оценок, потеря самостоятельности.

Выход из ситуации: установка на объективность, укрепление ощущения самоценности и значимости. Да, хорошо, что меня любят, но, как говорится, я не червонец, чтобы всем нравиться.

1. *Уважать можно только абсолютно компетентного, адекватного и успешного человека*.

Миллионы людей становятся несчастными в погоне за материальными благами, а добившись их, сожалеют о потерянном времени.

Последствия: снижение самооценки, отсутствие уверенности в себе, установка не на победу, но на избегание неудач, психосоматические проблемы.

Выход из ситуации: работа над принятием себя, осознание собственной априорной ценности, ориентир на процесс развития, избавление от жесткой фиксации на результате.

1. *Есть «плохие» люди, которые заслуживают возмездия.*

Последствия: резонерство, лицемерие, непонимание базового принципа свободы воли, проблемы с отстаиванием своих границ и уважением чужих.

Выход из ситуации: признание права на ошибку, в том числе и своего собственного, понимание того, что наказание ведет к ожесточению, но не к исправлению. Позволю себе некоторое отступление.

1. *Это ужасно, когда все идет не по моему плану.*

Последствия: подавленность, разочарование, снижение самооценки, неудовлетворенность, эмоциональные нарушения.

Выход из ситуации: не нужно придавать особую важность неприятностям, следует расширять границы восприятия, принимать альтернативные точки зрения (вплоть до намеренного поиска позитивных сторон в любой ситуации).

1. *Человек не властен над обстоятельствами, «все складывается» независимо от воли человека.*

Последствия: пассивность, потеря ответственности за свою жизнь и свои решения, озлобленность, безынициативность.

Выход из ситуации: принять к сведению, что ничто не происходит с нами «случайно» и несправедливо, психологическую природу имеют даже явно вопиющие противоречия нашей жизни. Нужно расширить горизонт восприятия. Изменить ситуацию можно всегда – путем смены установок, убеждений, угла зрения на нее.

1. *Всегда нужно помнить о самом страшном: опасности, пугающих моментах. Никогда нельзя терять бдительность.*

Последствия: повышение тревожности, недоверчивость, эффект самоподтверждающихся пророчеств. «Я так и знал», «Я же говорил, не надо было высовываться».

Выход из ситуации: тревога – это провокация негативных событий, потому что именно то, чего человек боится, и происходит: вкладывается слишком большой запас энергии в рисование самых страшных картин в воображении. А подсознание прекрасно воспринимает любую эмоционально заряженную визуализацию, независимо от ее модальности. Боишься? Делай то, чего боишься.

1. *Проще не решать проблемы, а уходить от них.*

Последствия: нерешенные проблемы имеют свойство скапливаться, никто не может обмануть себя. Кроме того, избегание неудач влечет за собой новые проблемы, снижает самооценку.

Выход из ситуации: найти баланс между тем, что необходимо сделать, и тем, что делать вовсе не хочется. Если вы чего-то не хотите, задумайтесь, зачем дана вам эта ситуация, но выполните необходимое.

1. Всегда важно, чтобы был кто-то, на кого можно опереться.

Последствия: да, мы все связаны друг с другом, но это не повод привязываться к кому-то или к чему-то, устанавливать отношения зависимости. Можно потерять свое лицо, стать пассивным, лишиться собственной уникальности и ответственности за жизнь.

Выход из ситуации: отстаивать свою независимость, принимать помощь, но не делать ее единственно возможным решением ситуации. Рисковать стоит, а неудача – это необходимый этап развития личности.

1. *Прошлое определяет настоящее, над влиянием прошлого опыта никто не властен.*

Последствия: пассивность, беспомощность, дублирование неэффективных стратегий поведения, снижение самооценки.

Выход из ситуации: понимание того, что у каждого в прошлом были ситуации, побудившие поступать не так, как хотелось бы. Кто мешает расширить арсенал своих стратегий и возможностей? Да, негативный опыт вами наработан. Время осознанно нарабатывать позитивный.

1. *Близко к сердцу принимать чужие проблемы – признак хорошего и порядочного человека.*

Последствия: неискренность, ханжество, тревожность, недоверие к людям.

Выход из ситуации: даже если чужое поведение задевает, это должно восприниматься именно как чужой опыт, не касающийся непосредственно нас. Если ситуацию или чужое поведение невозможно изменить, нужно изменить отношение к этому.

1. *Важно найти и принять именно правильное решение, иначе будет катастрофа.*

Последствия: повышение тревожности, перфекционизм, пассивность, неспособность принять решение, инертность.

Выход из ситуации: признать, что «правильного» и «неправильного» решения попросту не существует. Объективно оценить ситуацию, прислушаться к внутренним ощущениям и выбрать свой путь, даже если он не найдет поддержки у окружающих. Дать себе право на ошибку – это путь к развитию.

1. *Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.*

Последствия: безответственность, импульсивность, неспособность к эмпатии, пассивность.

Выход из ситуации: развивать эмоциональный интеллект, научиться распознавать свои эмоции и регулировать их.

3 ШАГ

 Переходим на ручное управление и берем ответственность на себя

*Мы в ответе за то, что с нами происходит и никто другой. Хотите изменить свою жизнь к лучше? Возьмите полную ответственность за свою жизнь.*

*Задание №1. Удовлетворяем собственные потребности.*

Придумайте и составьте список действий, направленных на удовлетворение всех пяти Ваших потребностей: физиологической, потребности в безопасности, в любви, уважении и развитии.

Для каждой потребности напишите 3-4 варианта, каким образом эта потребность может быть удовлетворена лично для Вас.

Составьте режим дня на 2 недели и целенаправленно включите в него действия, направленные на удовлетворение важных для Вас потребностей.

*Задание № 2. Выходим из деструктивных ролей.*

*Как выходить из Жертвы:*

1) Научиться активизировать собственные ресурсы, брать на себя ответственность за свою жизнь, её организацию, за управление своими эмоциями, выходить из состояния беспомощности.

2) Если нападает Тиран – постарайтесь защищать себя, злиться и отстаивать свои границы, если обижают, в том числе на словах!!!! Говорить о том, что хочешь. Учиться понимать свои потребности и говорить о них. Спасать себя – принимать решения, менять свою жизнь.

*Как выходить из Агрессора (Преследователя):*

1) Научиться говорить о своей боли (близкие отношения). Принять тот факт, что хочется доминировать. Важно осознавать свою уязвимость и говорить о ней в семье. Под маской злости и гнева есть обиды, отчаяние, одиночество и потребность в уважении и признании!!! Часто есть страх манипуляций. Поведение: агрессор может игнорировать, избивать (в том числе психологически), пугать, шантажировать и т.д. вместо того, чтобы честно сказать о своих потребностях.

Грань между Агрессором и Жертвой тонкая. Жертва может провоцировать: игнорировать мнение и авторитет Агрессора, показывать всем видом "приглашение" сорвать на ней свою злость, тем самым "решая" свою проблему вытесненного гнева.

2) Если Жертва начинает свою игру – начинает манипулировать своим «плохим» настроением, «упадком сил»….т.е. играет в несчастного человека, говорит о том, что не хочет жить и т.д., то важно отследить момент появления агрессии в её адрес и честно сказать, что злость появляется и раздражение на игру, если не хочется спасать! Можно задавать Жертве вопрос: "что сейчас хочешь от меня?" Ответы сопоставлять со своими возможностями, ценностями, чувствами и далее действовать исходя из них.

*Как выходить из Спасателя:*

1) Научиться видеть в «Жертве» – способного решить свои проблемы человека. Научиться ценить способности и возможности «Жертвы». Если «Жертва» просит помощи, то важно прислушиваться к себе и честно отвечать – хочется ли и есть ли ресурсы помогать ей! Научиться говорить НЕТ тогда, когда хочется это сказать!

2) Заняться своей жизнью – спортом, увлечениями. Проанализировать – сколько времени своей жизни вы тратите НЕ НА СЕБЯ, а на решение чьих-то проблем и вопросов.

3) Принять свое бессилие по отношению к другим – мы не можем кого-то менять и рулить их жизнью!

*Задание №3. Учимся делегировать полномочия.*

Продумайте, кому и как вы можете делегировать часть своих обязанностей (близким, помощникам, технике). Согласно правилу Парето 80% дел требуют 20% энергии. А оставшиеся 20% дел, требуют 80% энергии.

Другими словами, если жена будет только и за маленькими детьми следить, и по ночам вставать и хозяйством сама заниматься: готовить, стирать, убирать – то имеет серьёзные шансы сгореть. Но если муж или кто-то из родителей хоть помогают и берут на себя до 20% дел в семье, чтобы дать жене немного поспать, то тем самым сохраняют ей 80% сил.

*Задание №4. Убираем иррациональные мысли*

* Коллекция мыслей. Заведите тетрадку, разделив ее на 3 вертикальных колонки АВСD (Fситуация, С эмоция, В старая мысль, D новая мысль). Каждый раз, когда вы будете испытывать негативную для себя эмоцию (злость, грусть, обиду), записывайте ее в колонку С. В колонку А запишите конкретную ситуацию, которая привела к данной эмоции (муж не сказал спасибо после ужина, дети отказались сами играть, мама сделала замечание и т.п.). В колонке В попытайтесь сформулировать вашу мысль, которая запустила данную реакцию.
* Меняем мысль. Постарайтесь переформулировать мысль, вызывающую негативные эмоции, на мысль, которая приведет к нейтральной или положительной эмоциональной реакции. Например: «Муж должен быть внимательным ко мне» (старая мысль, вызывает грусть и раздражение); «Мне хотелось бы, чтобы муж был более внимателен ко мне! Как я могу это получить?» (новая мысль)
* Закрепляем новую мысль. Придумайте, как вы сможете напоминать себе о необходимости мыслить по новому (цветные стикеры на кухне или в детской) и каким образом вам бы хотелось поощрить себя, чтобы закрепить привычку (5 мин для себя, бокал шампанского или кусочек шоколада) каждый раз, когда Вам удастся вовремя включить «новую» мысль.

*Задание №5. Формируем позитивное мышление*

Однажды профессор из университета Кентукки Сьюзан Сегерстром протестировала уровень оптимизма своих студентов и оценила его по 5-балльной шкале. Через 10 лет она поинтересовалась уровнем дохода выпускников. Выяснилось, что каждый балл превратился в 35 000 долларов разницы в их годовом заработке.

В конце дня найдите немного времени, чтобы вспомнить и записать все приятные моменты и события, произошедшие за последние сутки.

1. *Применяйте рефрейминг*.

Рефрейминг - это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. Например: «Муж не сказал спасибо за ужином, НО я нашла в себе силы ласково сказать ему о своих чувствах» или «дети не убрали игрушки НО у меня появился дополнительный повод потренировать свою эмоциональную устойчивость»

1. *Записывайте случившиеся за день позитивные события*

Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. Например: Сегодня муж поблагодарил меня за вкусный ужин. Это произошло после того, как я сказала ему, что мне не нравится, когда он молча выходит из за стола.

1. *Чаще улыбайтесь*

Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение. К такому выводу пришла американский социальный психолог Эми Кадди, автор книг о влиянии языка тела на формирование позитивного мышления и личностных качеств.

1. *Отпускайте прошлое*

У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем. Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается от удара. Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

1. *Не запрещайте себе испытывать негатив*

Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я злюсь, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

*Задание №6. Усиливаем собственную ценность*

* Составьте список своих достоинств и положительных качеств характера и пополняйте его, внимательно наблюдая за собой. Перечитывайте этот список каждый день, мысленно представляя себя в момент проявления этих качеств.
* Ведите «Дневник достижений». Записывайте в него даже самые мельчайшие изменения, которые начали происходить с вами, не обесценивайте себя и свои действия.
* Заявляйте вслух родным, знакомым и близким о своих достоинствах и достижениях, выдерживая как критику, так и восхищение.

*Задание №7. Осваиваем практику благодарности.*

Заведите Дневник Благодарности. Купите красивую записную книжку или блокнот, приятный на взгляд и ощупь. И возьмите себе за правило каждый день писать в него то, за что вы благодарны. Это ведь дневник, поэтому пишем в него каждый день.

Вы можете делать это с утра, а можете делать и вечером, когда день уже прошел. Когда можно поблагодарить за приятный день. Даже если день не задался, я уверена, в нем было хоть что-то, что было приятным для вас или принесло вам радость. Вот за это и благодарите.

Как только вы начнете замечать хорошее в своей жизни и искренне благодарить за это, в вашей жизни будет появляться все больше того, за что вы будете благодарны.

1. Прочитайте список из 30 вещей, за которые можно благодарить.

Близкие люди рядом; Родители; Друзья; Вкусная еда; Любимый человек; Дети, сестры, братья; Хорошая погода; Возможность жить, ходить, дышать; Отсутствие очередей в банке; Свободное парковочное место; Комплимент от других; Красивый маникюр; Свежие и вкусные продукты; Чашка вкусного кофе; Есть свой автомобиль; Интересные блогеры в Instagram; Полезные видео на YouTube; Свое любимое хобби;; Поход в кино/театр; Прогулка по лесу или парку; Приятная встреча; Мягкие тапочки; Теплый душ; Красивое платье; Теплое одеяло; Мягкая и комфортная кровать; Свежевыжатый сок; Тишина; Возможность общаться по телефону в интернете с кем угодно; Мурчание кота/сопение собаки; Красочный фильм; Улыбка ребенка/мужа/близкого; Крыша над головой; Добрый сосед; Музыка из телефона/компьютера/радио; Цветы на столе или подоконнике; Добрые воспоминания; Отпуск; Фотографии и видео с прошлыми классными событиями; Интересная книга; Скидка в магазине; Путешествия; Любовь…

1. Дополните список своими вариантами

*Благодарность творит чудеса!!!*

*Если у вас нет времени или вы забываете выполнять остальные практики, выполняйте хотя бы одну эту практику, и вы заметите изменения.*

*Вы в этом не убедитесь, пока не попробуете!!!*