

**Формы активности, нацеленные на преодоление эмоционального
выгорания**

Форма активности	Варианты деятельности	Преодоление эмоционального выгорания
Творческие увлечения	Вязание, рисование, пение, занятие в театральной студии. Любая активность, продуктом которой является творчество	Повышает личностную гибкость, способствует переключению активности, снижает персеверации, обогащает положительными эмоциями
Физические нагрузки	Спорт, танцы, физкультура до состояния физической усталости	Способствует снятию эмоционального физического напряжения, выработке эндорфинов, укрепляет работу вегетативной нервной системы
Занятия музыкой	Прослушивание музыки, посещение концертов, пение	Повышает уровень эмоционального интеллекта, способствует преодолению алекситимии как одного из симптомокомплексов эмоционального выгорания, способствует снятию эмоционального напряжения, разрядке
Эмоционально позитивное общение	Общение не предполагающее обмен информацией, а эмоциями	Способствует преодолению сенсорной и эмоциональной депривации. Для женщин является важным условием эмоциональной разгрузки
Контакт с водой	Водные процедуры, баня, наблюдение за текущей водой	Помогает восстановить эмоциональное равновесие, альфа-ритм мозга. Является одним из средств психогигиены
Взаимодействие с природой	Общение с животными, прогулка по парку или лесу, уход за домашними растениями, созерцание картин с природными пейзажами	Способствует эмоциональной разрядке, преодолению эмоциональной депривации, имеет успокаивающий эффект
Путешествия	Краткосрочные или длительные путешествия как в рамках своего населенного пункта, так и в широком смысле этого слова (путешествие по стране или по миру). Важно посещение незнакомых мест, воссоздание ощущения передвижения, дороги	Способствует переключению (смена картинки), предупреждению сенсорной депривации, переоценке отдельных моментов собственной жизни (экзистенциальный эффект)