

**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) |