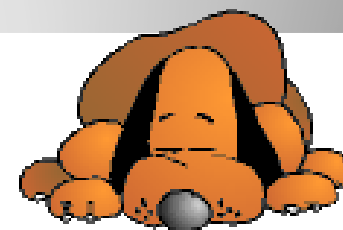


Синдром эмоционального выгорания



Педагог дополнительного
Образования МОУ ДОД ЦДЮТиЭ
Степанова Марина Леонидовна

- Эмоциональное (профессиональное) выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения (по Г. Селье).
- В 1981 г. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

- Согласно современным данным, под "психическим выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Синдром "выгорания", по описанию Cooley (1986) и Naisberg-Fennig (1991), выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ.

В своем развитии синдром эмоционального выгорания проходит четыре стадии.

- ❖ **Первая** – «медовый месяц». Человек очень доволен работой, заданиями, но со временем интерес к этому начинает угасать.
- ❖ **Вторая** – «недостаток топлива». Возникают усталость, апатия, проблемы со сном, интерес к труду теряется еще больше, человек начинает чаще опаздывать на работу.
- ❖ **Третья** стадия – переход процесса в хроническую форму. Человек постоянно не успевает выполнить свою работу, раздражен, ощущает себя загнанным в угол. Часто на этой стадии появляются вредные привычки, в худшую сторону меняется характер (возникает хамство, холодность и др.), отношения с людьми становятся шаблонными. Организм начинает испытывать так называемый синдром хронической усталости.
- ❖ **Четвертая** стадия – кризисная. В этот период у человека появляются серьезные психосоматические заболевания: гипертоническая болезнь, язва, астма, дерматиты, в запущенных случаях – рак.

- Многие психологи выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания :
 - 1. предельное истощение,
 - 2. отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы,
 - 3. ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.



- **Первый** признак: развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак - истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

- **Вторым** признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность, Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

- **Третьим** признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

ГРУППА РИСКА

- 1. Врачи
- 2. Психологи
- 3. Педагоги
- 4. Менеджеры по персоналу
- 5. Работники силовых ведомств
- 6. Чиновники
- 7. Любые профессии, связанные с частыми командировками, особенно в разные часовые пояса
- 8. Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации непрерывного общения с клиентами, например продавцы товаров широкого потребления

Физические симптомы

эмоционального выгорания

- Усталость, физическое утомление, истощение.
- Уменьшенный или увеличенный вес.
- Недостаточный сон, бессонница.
- Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям).
- Затрудненное дыхание, одышка.
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание.
- Гипертензия (повышенное давление).
- Язвы, нарывы.
- Сердечные болезни.

Эмоциональные симптомы

- Недостаток эмоций, неэмоциональность.
- Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни.
- Безразличие и усталость.
- Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность.
- Раздражительность, агрессивность.
- Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться.
- Депрессия, чувство вины.
- Нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания.
- Потеря идеалов или надежд, профессиональных перспектив.
- Увеличение деперсонализации своей или других. (Люди становятся безликими, как манекены).
- Преобладает чувство одиночества.

Поведенческие симптомы

- Рабочее время больше 45 часов в неделю.
- Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть.
- Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.
- Малая физическая нагрузка.
- Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств.
- Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.).
- Импульсивное эмоциональное поведение.

Интеллектуальное состояние

- Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе.
- Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе).
- Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни.
- Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу.
- Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям.
- Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании).
- Формальное выполнение работы.

Социальные симптомы

- Нет времени или энергии для социальной активности.
- Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби.
- Социальные контакты ограничиваются работой.
- Скучные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе.
- Ощущение изоляции, непонимания других и другими.
- Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

- В результате "сгорания" человек теряет психическую энергию, у него развиваются психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение ("исчерпывание ресурсов"), появляются немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, возникают вегетативные расстройства, снижается самооценка, утрачивается осознание смысла собственной профессиональной деятельности.

При появлении и развитии признаков **СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**, необходимо обратить внимание

- на улучшение условий СВОЕГО труда (организационный уровень),
- на характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень),
- на личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на личную жизнь.
- 7. Учитесь трезво осмыслять события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Основные правила, или как справиться со своей усталостью.

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Что делать, если у вас эмоциональное выгорание?

- 1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у вас есть.
- 2. Принять личную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
- 3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
- 4. Начинать действовать.

- «Мудр тот, кто знает нужное, а не многое». Эсхил
- «Нет трудностей, в которых не таились огромные возможности». Шагармян.
- «Не думай я должен, а думай – хочу, и жизнь будет не рабством, а игрой». В.Е.Михальцев.
- «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбнулась вам, подарите сначала ей свое хорошее настроение». Спиноза.
- «Чтобы дойти до цели надо прежде всего идти». О.Бальзак.
- «Пусть вашей высшей целью будет одно: говорить, как чувствуешь, и жить, как говоришь». Сенека.
- «Лучше зажечь одну маленькую свечку, чем проклинать темноту». Конфуций.
- «Проводи время только с тем, кто сделает тебя лучше, допускай к себе только тех, кого сам можешь сделать лучше. И то и другое совершенно взаимно, люди учатся, обучая». Сенека.

Памятка для Вас

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые признаки усталости.
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, деятельность.
- 5. Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на личную жизнь.

- 7. Учитесь трезво осмыслять события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- 8. Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?
- 9. Если вас кто-то убеждает, что вам это действительно нужно, вы вправе решить и ответить «да» или «нет».

**Успехов вам в
жизни, удачи,
здоровья и
благополучия!!!**



miranimashek.ucoz.ru