



# Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Выполнила :Мищенкова А.Э.

□ **Синдром эмоционального выгорания** - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.



# Главная причина СЭВ - психологическое, душевное переутомление

Прессинг со стороны  
руководства

42%



Отсутствие уважения  
со стороны коллег  
или руководства

13%



Монотонная работа

35%



Стресс на работе

53%



Длительность работы  
на одном месте

26%



# Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В:

- чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативном само восприятии в профессиональном плане — недостаток чувства профессионального мастерства.



# Фазы развития выгорания

- 1. Фаза напряжения
- 2. Фаза резистентности
- 3. Фаза истощения



# Основные факторы синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

□ Личностный фактор



□ Ролевой фактор



□ Организационный фактор

# Симптомы эмоционального выгорания

- физические симптомы
- эмоциональные симптомы
- поведенческие симптомы
- интеллектуальное состояние
- социальные симптомы



# Профилактика синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Находите время для полноценного отдыха. Такие «тайм-ауты» необходимы для вашего физического и психического благополучия. Тут как никогда подходит поговорка «Работа не волк – в лес не убежит»;
- - Пересмотрите свои жизненные ориентиры: определитесь с краткосрочными и долгосрочными целями, не стремитесь к недостижаемому идеалу, примите тот факт, что идеальных людей не существует;
- - Овладейте навыками само регуляции — релаксация и расслабление, дыхательные упражнения помогут снизить уровень стресса, ведущего к выгоранию;



- - Займитесь собой. Любимый вид спорта, правильное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, отказ от злоупотребления спиртными напитками, табаком, нормализация веса помогут правильной работе всего организма, в том числе и нервной системы;
- - Поверьте в свою значимость и перестаньте себя критиковать. Да, вы не идеальны, но, в конце концов, не святые горшки лепят;
- - По возможности уходите от ненужной конкуренции. Излишнее стремление к выигрышу вызывает тревогу и агрессивность, и могут привести к СЭВ;

- - Не забывайте о профессиональном развитии и совершенствовании – это могут быть различные курсы повышения квалификации, круглые столы, конференции и т. п., которые помогут поднять вашу самооценку как профессионала, и избежать выгорания;
- - Разрешите себе приятное эмоциональное общение с близкими по духу людьми – такое общение значительно снижает вероятность выгорания;
- - Старайтесь обдуманно рассчитывать и распределять свои трудовые нагрузки. Если вас ждет очень напряженная работа, стоит подготовиться к этому заранее. Навалившаяся куча дел может спровоцировать депрессию и отвращение к работе. Перед важными периодами в жизни возьмите за привычку обязательно отдыхать, хорошо выспаться;

- - Учитесь переключаться с одного вида активности на другой;
- - Старайтесь проще относиться к конфликтам на работе. Скорее всего, человек, «выливший» на вас свое недовольство, лично против вас ничего не имеет, просто у него есть свои нерешенные проблемы. Помните, ведь все мы не святые;
- - Не старайтесь всегда и во всем быть лучшим и первым. Излишний перфекционизм способствует выгоранию.



ПРОФИЛАКТИКА  
НЕ ПОМОЖЕТ,  
ЕСЛИ УСТАЛА  
ДУША...

<https://youtu.be/hfiN8-LE8rU>