

Профилактика эмоционального выгорания

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ –

Это своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении.



ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ КЛЮЧЕВЫХ ПРИЗНАКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ :

- эмоциональное истощение
- обезличивание или деперсонализация
- пониженная самооценка



Эмоциональное истощение:

- ощущение эмоционального перенапряжения;
- чувство опустошённости;
- истощённость собственных ресурсов.

Деперсонализация:

- возникновение равнодушного и негативного отношения к людям;
- формальность контактов.

Сниженная рабочая продуктивность:

- снижение самооценки своей компетентности;
- недовольство собой;
- негативное отношение к себе.

Проявления синдрома выгорания

Физические симптомы

- Усталость, физическое утомление, истощение
- Уменьшение или увеличение веса
- Недостаточный сон, бессонница
- Плохое общее состояние здоровья
(в том числе по ощущениям)
- Затрудненное дыхание, одышка
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание
- Гипертензия (повышенное давление)
- Сердечные болезни
- Частые беспричинные головные боли



Эмоциональные симптомы

- недостаток эмоций , неэмоциональность
- пессимизм, черствость в работе и личной жизни
- безразличие и усталость
- ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность
- раздражительность, агрессивность
- тревога, неспособность сосредоточиться
- депрессия, чувство вины
- нервные рыдания, истерики
- увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены.)
- преобладает чувство одиночества

Поведенческие симптомы

- невнимательность, рассеянность
 - импульсивное эмоциональное поведение.
 - ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
 - постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
 - безразличие к результатам работы;
 - невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях,
 - дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
 - несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.)
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за
- день сигарет, применение наркотических средств.

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- отсутствие полноценного отдыха при напряженном графике работы и жизни;
- постоянное недосыпание;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка
- неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте
- отсутствие рядом человека, который бы мог поддержать и дать при необходимости совет;
- несоответствие результатов затраченным силам
- ограниченность времени для реализации поставленных целей
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния
- «неотрегулированность» организационных моментов деятельности: нагрузка, рабочий график, кабинет, моральное и материальное стимулирование

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Переключение внимания
2. Снижение значимости событий
3. Действия
4. Творчество
5. Выражение эмоций



Методы саморегуляции:

Антистрессовое дыхание



Аутогенная тренировка



Медитация



Релаксация



**Спасибо
за
внимание!**



**ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**