

*МБОУ Лесновская средняя школа  
САКСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ*

# *МОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ*



*(профилактика синдрома эмоционального выгорания)*



Bipolar Disorder Signs and Symptoms

*подготовил:  
педагог-психолог  
Романенко О.А*



## Эмоциональное выгорание –

- Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека
- Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.
- Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
- Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций (соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них).

Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.





# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.





# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени занятия для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.



# Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

- *Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);*
- *Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция – защитная);*
- *Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;*
- *Окончание учебного года.*





# Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- *Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;*
- *22% - со стажем от 15 до 20 лет;*
- *11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);*
- *8% - со стажем от 1 года до 3 лет.*



# Стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности



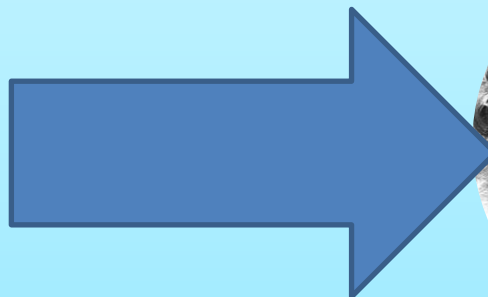
# Стадии профессионального выгорания

## Вторая стадия:

- Возникновение недоразумений с коллегами;
- Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

## Третья стадия:

- *Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру*
- **Безразличие ко всему.**





# Три аспекта профессионального выгорания

- **Первый** — *снижение самооценки.*

*Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*

- **Второй** — *одиночество.*

*Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.*

- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

**Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.**





# *Симптомы появления СЭВ*

## **Психофизические симптомы:**

- **чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);**
- **ощущение эмоционального и физического истощения;**
- **снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);**
- **общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);**
- **частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;**
- **резкая потеря или резкое увеличение веса;**
- **полная или частичная бессонница;**
- **постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;**
- **одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;**
- **заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.**



# *Симптомы появления СЭВ*

## *Социально-психологические симптомы:*

- **безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);**
- **повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;**
- **частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);**
- **постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);**
- **чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);**
- **чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;**
- **общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).**



# *Симптомы появления СЭВ*

## *Поведенческие симптомы:*

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

# Профилактика профессионального выгорания



## Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

### **Во-первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

### **Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

### **В-третьих:**

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



# Методы профилактики профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабле  
мышц - физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окн  
фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной,  
великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто  
так.





## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- **НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.**
- **НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.**
- **НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.**
- **Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**
- **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**
- **Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.**
- **Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.**







***Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.  
Стремитесь побороть страх.***

- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.***
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.***
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.***
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.***
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».***
- Используйте возможность выступить с речью.***
- Следите за питанием и фигурой.***
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».***
- Не забывайте, что Вы красивы!!!***





*Спасибо за  
внимание !*

