

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО О ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

*Гомбалевская Мария  
Сергеевна,  
педагог-психолог  
высшей  
квалификационной*

## Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)

представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате продолжительной эмоциональной нагрузки. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, воспитатели, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные и т.д.).

# ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СЭВ



# ПРОЯВЛЕНИЯ СЭВ

**Выделяют пять ключевых  
групп симптомов,  
характерных для синдрома  
выгорания**

# Физические симптомы

Усталость, физическое утомление,  
истощение

Уменьшенный или увеличенный вес

Затрудненное дыхание, одышка

Плохое общее состояние здоровья  
( в том числе по ощущениям)

Недостаточный сон, бессонница

Тошнота, головокружение,  
чрезмерная потливость, дрожание

Язвы, нарывы

Гипертензия (повышенное  
давление)

Сердечные болезни

# Эмоциональные симптомы

Недостаток эмоций,  
неэмоциональность

Безразличие и усталость

Пессимизм, цинизм и черствость в  
работе и личной жизни

Тревога, усиление  
иррационального беспокойства,  
неспособность сосредоточиться

Ощущения фрустрации и  
беспомощности, безнадежность

Раздражительность, агрессивность

Нервные рыдания. Истерики.  
Душевные страдания

Депрессия, чувство вины

Преобладает чувство одиночества

Увеличение деперсонализаций своей или других. (Люди  
становятся безликими, как манекены.)

Потеря идеалов или надежд или  
(профессиональных перспектив)

# Поведенческие симптомы

Рабочее время больше 45 часов в неделю

Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть

Малая физическая нагрузка

Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.

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)

Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям

Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу

Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании)

Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни

Формальное выполнение работы

# Социальные симптомы

Социальные контакты  
ограничиваются работой

Нет времени или энергии для  
социальной активности

Скучные взаимоотношения с  
другими, как дома, так и на  
работе

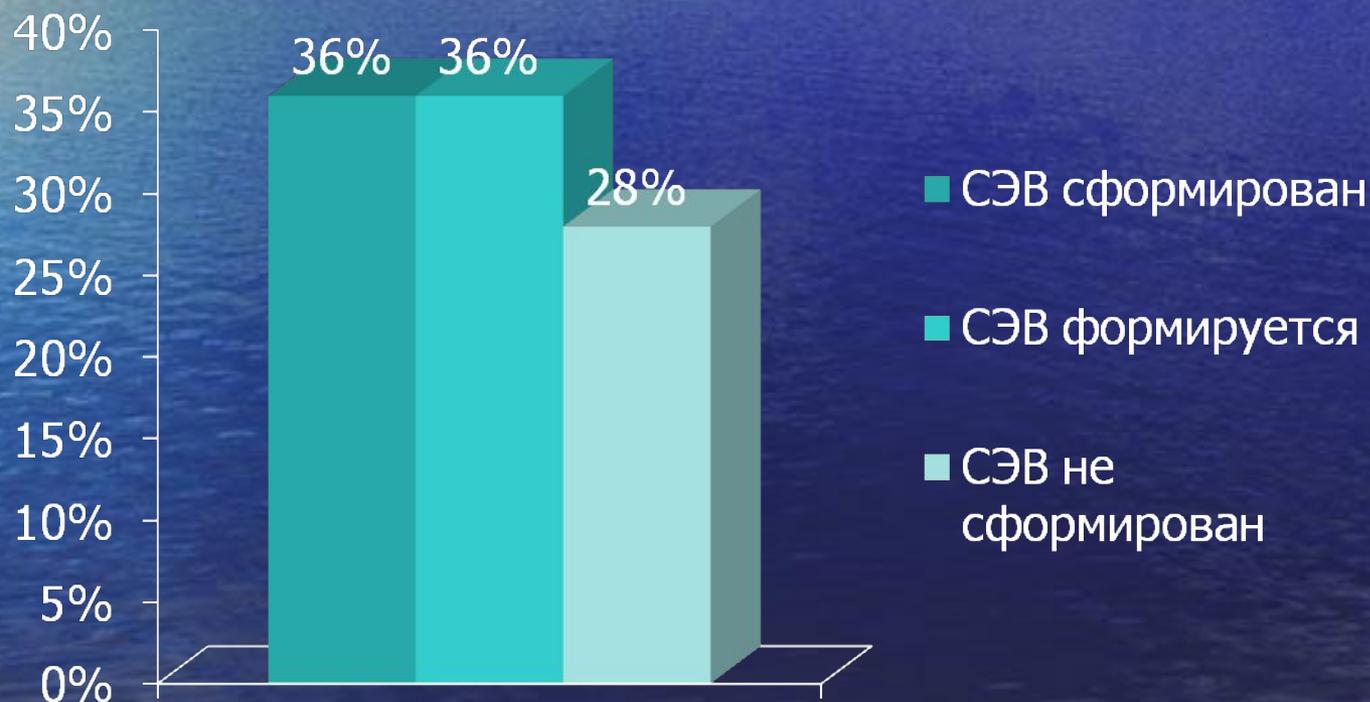
Ощущение изоляции, непонимания  
других и другими

Уменьшение активности и  
интереса к досугу, хобби

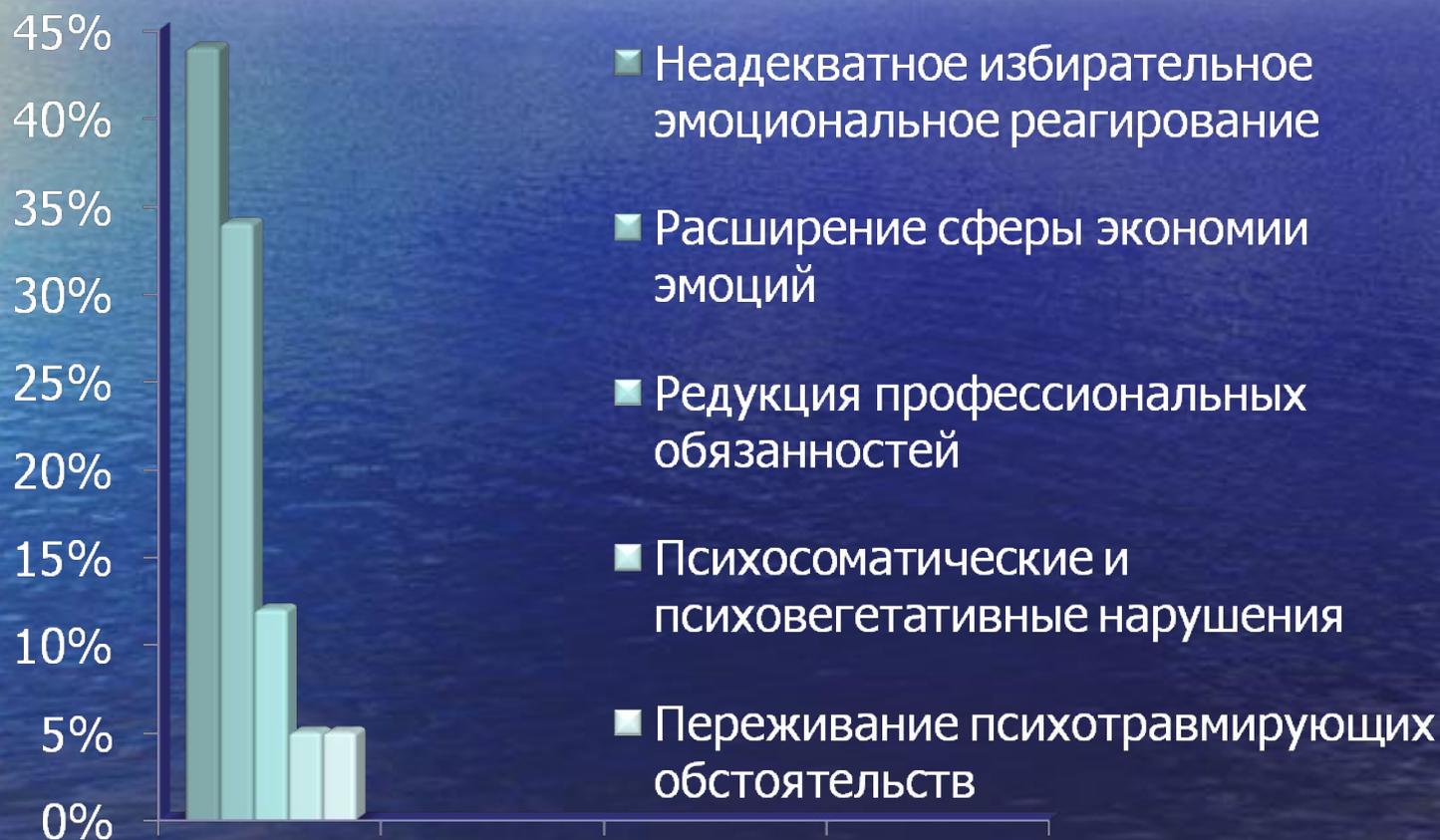
Ощущение недостатка поддержки  
со стороны семьи, друзей, коллег

# Результаты исследования

## Степень выраженности СЭВ у сотрудников ОГБУ СРЦН «Феникс»

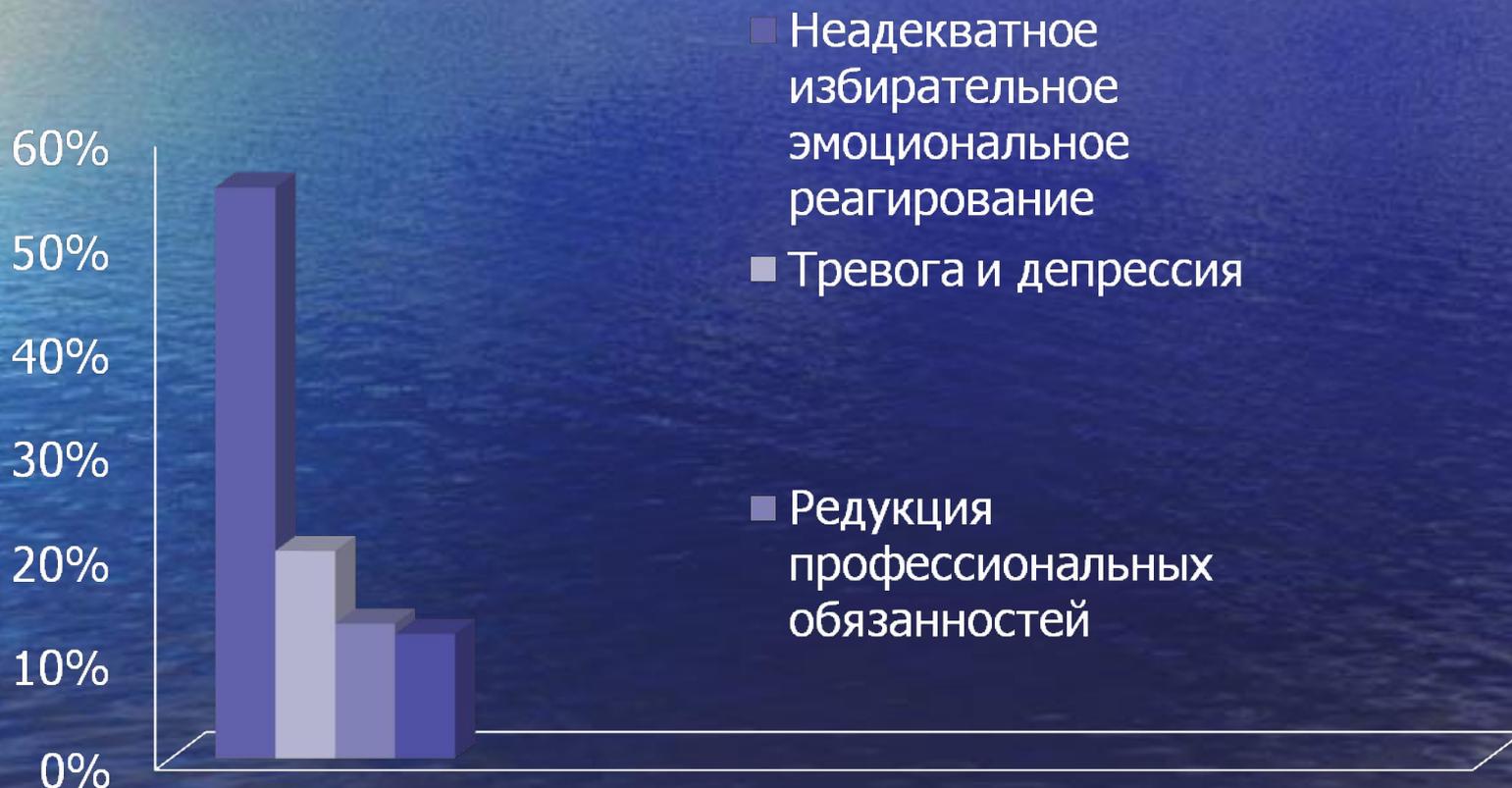


# Результаты исследования. СЭВ сформирован.



# Результаты исследования. СЭВ формируется.

## Название диаграммы



# Результаты исследования. СЭВ не сформирован.



# СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ

- культивирование других интересов, не связанных с консультированием, наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей,
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс,
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности,
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих,
- открытость новому опыту,
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни,
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);
- чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой,
- хобби, доставляющее удовольствие

*СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!*