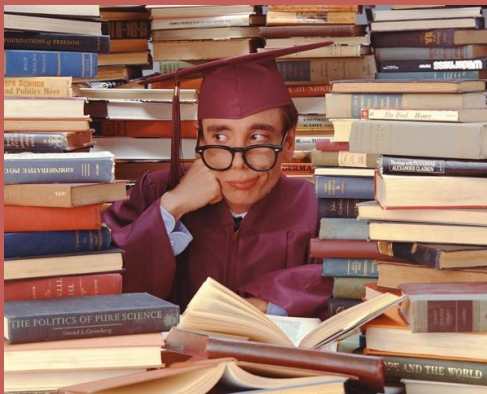




# Профилактика синдрома профессионального выгорания



# Стадии профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое меня».



## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

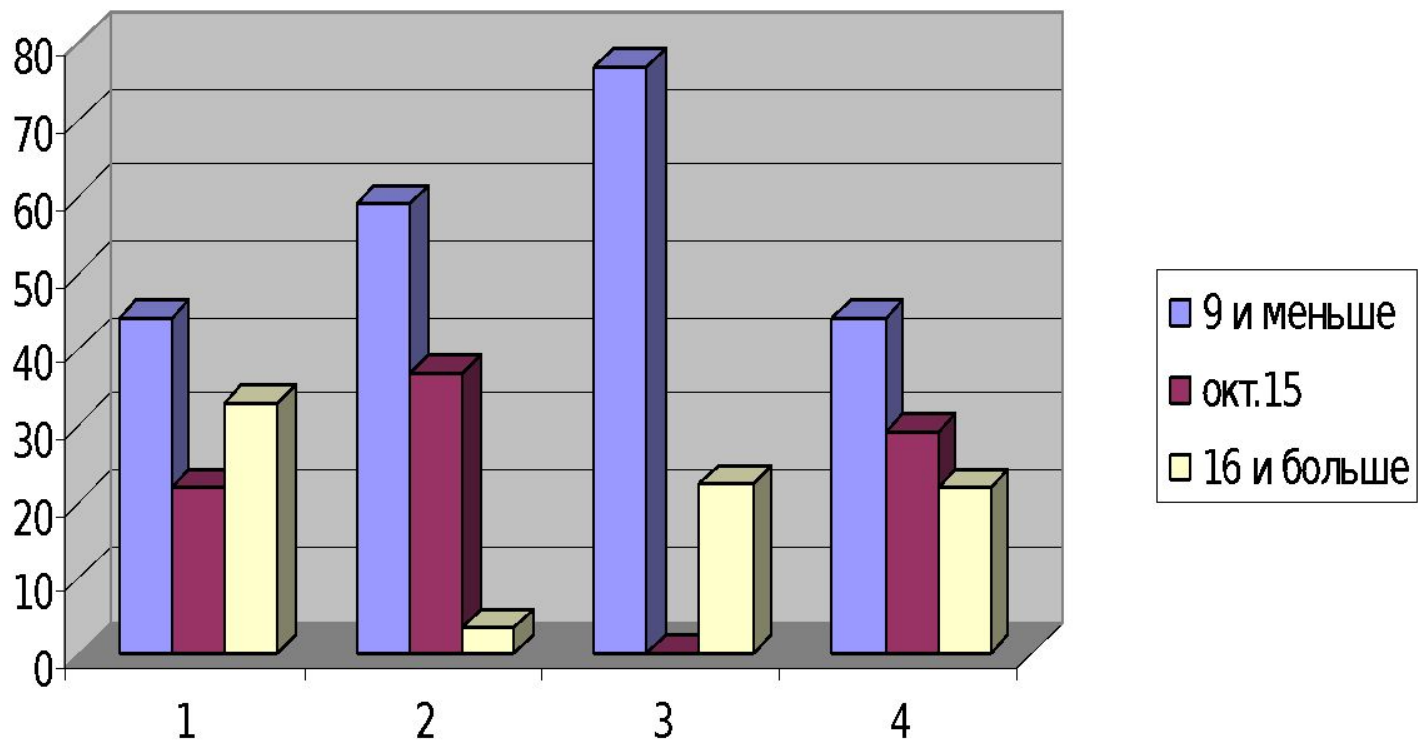
притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



1. Переживание психотравмирующих обстоятельств
2. Неудовлетворенность собой
3. Загнанность в клетку
4. Тревога, депрессия

стадия напряжения



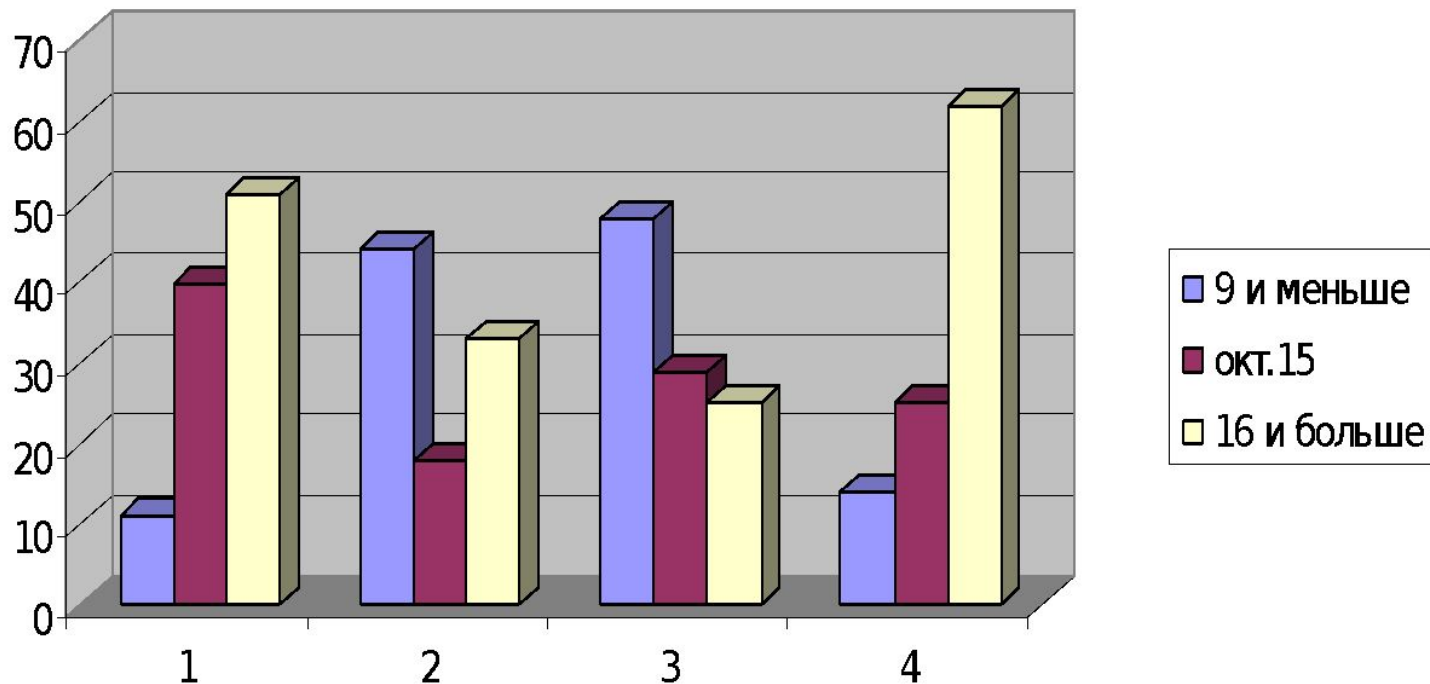
**Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование**

**Эмоционально-нравственная дезориентация**

**Расширение сферы экономики эмоций**

**Редукция профессиональных обязанностей**

**стадия резистенции**



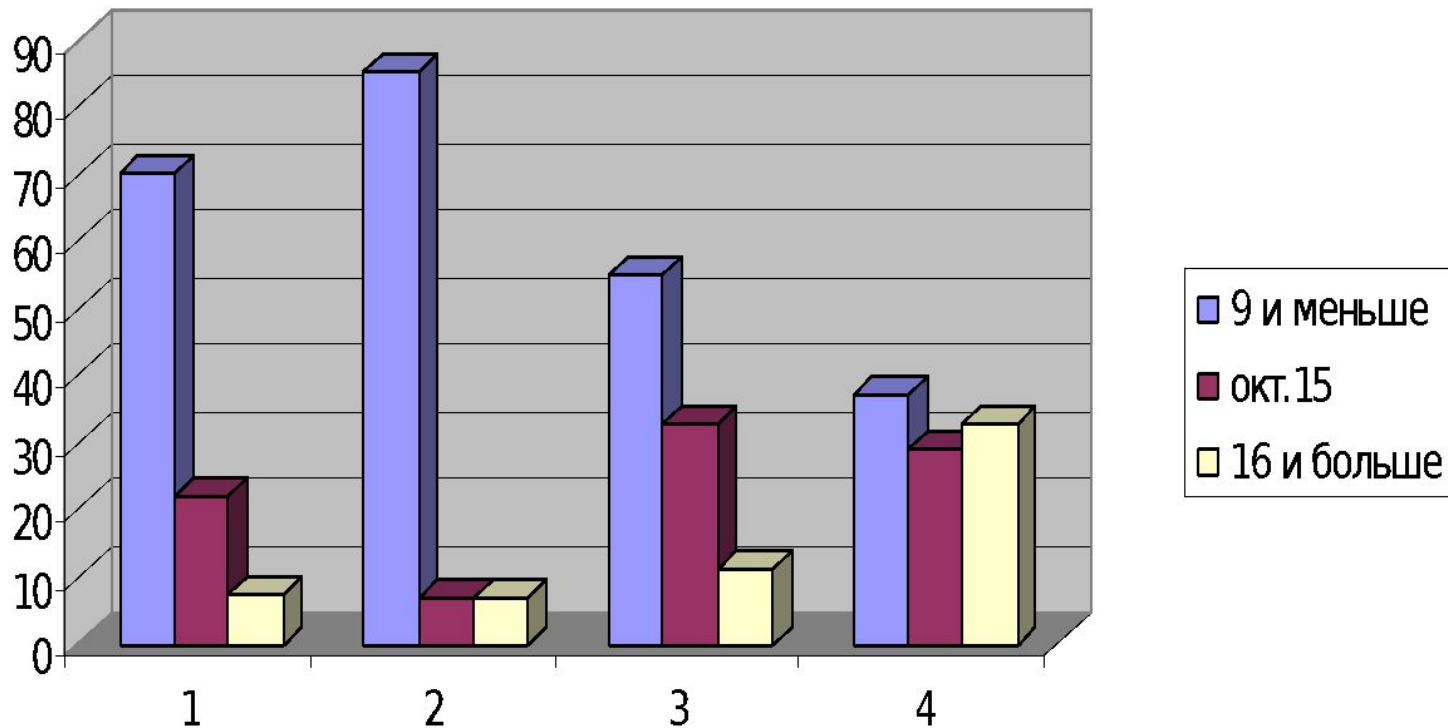
Эмоциональный дефицит

Эмоциональная отстраненность

Личностная отстраненность (деперсонализация)

Психосоматические и психовегетативные нарушения

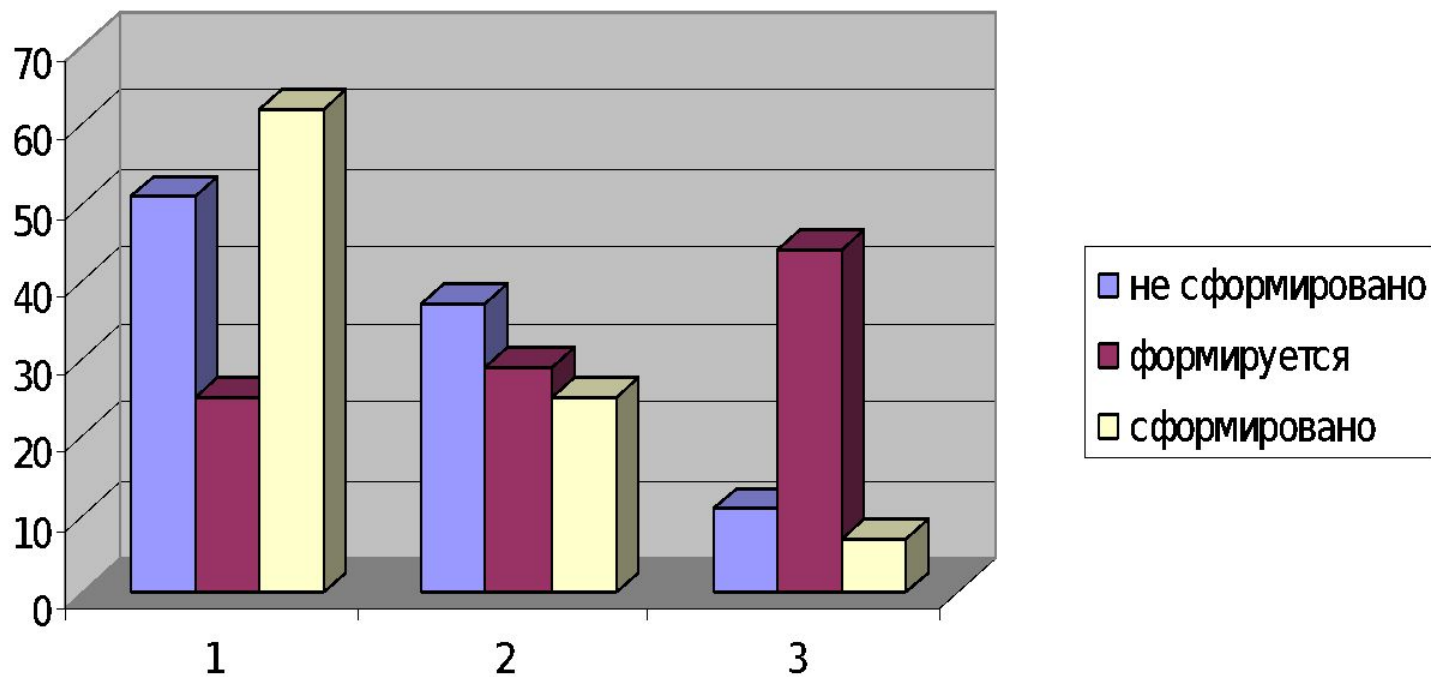
стадия истощения





1. Напряжения
2. Резистенции
3. Истощения

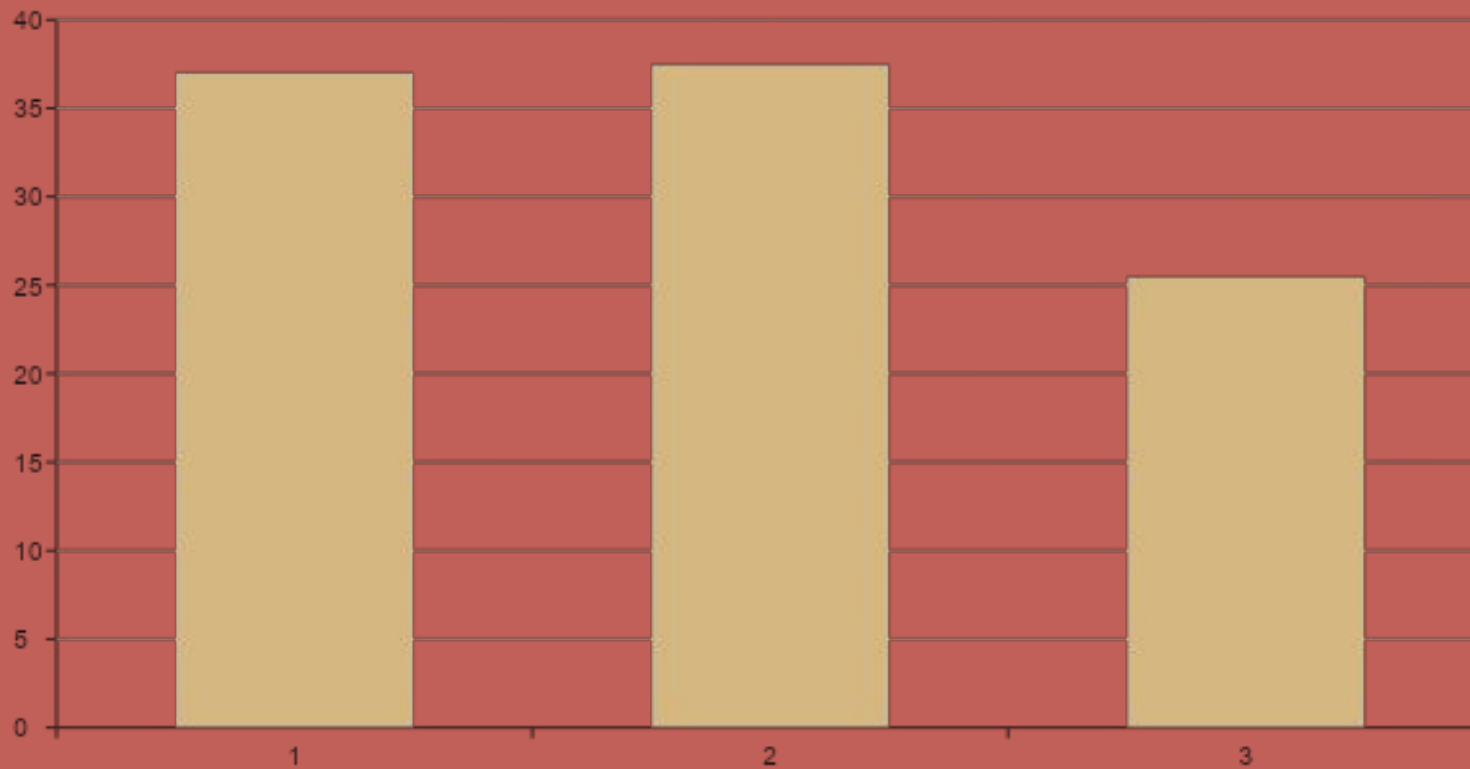
**сформированность выгорания по стадиям**





# Общий уровень выгорания педагогов МБУ СОШ №85

1. Не сформировано
2. Формируется
3. Сформировано



# 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 сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.

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

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



# Дерево стресса



**Физиологический уровень:**  
симптомы,  
болезни

**Поведенческий уровень:**  
стереотипное  
мышление,  
психическое  
напряжение

**Психологический уровень:**  
негативное восприятие  
ситуации



# Симптомы профессионального выгорания



- ПЕРВАЯ ГРУППА: психофизические симптомы
- ВТОРАЯ ГРУППА: социально-психологические симптомы
- ТРЕТЬЯ ГРУППА: поведенческие СИМПТОМЫ



# Четыре распространенных и очень вредных мифа

- «Жить надо для людей!»
- «Если не я, то кто же?»
- «Я должен быть для всех хорошим!»
- «Работа превыше всего!»



# «Свечечки»

(«Жизнь нужна для людей»)

- Отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи.
- В глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

## Советы для "свечечек":

- Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.
- На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.
- Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько доверенных людей, которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу о помощи.



# «Спасатели»

(«Если не я, то кто же?»)

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбрав профессию сотрудника МЧС, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах". Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

## Советы для "спасателей":

- Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.
- Возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.
- Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может действовать самостоятельно, и научить его необходимым для этого умениям.
- Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж это нужно?" и "Может, он справится сам?".





# «Червонцы»

(«Я должен быть для всех хорошим»)

Мяжки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе!

## Советы для "червонцев":

- Есть замечательный афоризм: "Ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на стенке.
- Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.
- Научитесь говорить "нет!", не испытывая ни раздражения, ни вины. Если сделать это самостоятельно не получается, обратитесь к психологу.
- Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом человек манипулирует вами.



# «Трудоголики»

(«Работа превыше всего!»)

Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Особая примета: подолгу задерживаются в офисе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

## Советы для трудоголиков:

- Помните: "Бессердечье к себе - это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время! Научитесь отдыхать!
- Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте все деловые бумаги и мысли.
- Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.
- Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.
- Если вы женщина, перед выходом из офиса пользуйтесь другими, более легкомысленными, чем обычные, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.



# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

## *Во-первых:*

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

## *Во-вторых:*

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- 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.



# Как избежать встречи с синдромом профессионального сгорания

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними,
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



# ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- 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.



# Методы саморегуляции

1. Антистрессовое дыхание
2. Аутогенная тренировка
3. Медитация
4. Йога
5. Релаксация
6. Визуализация ресурсного состояния
7. Кинезеологический комплекс упражнений











# 9 продуктов, способных поднять ваше настроение

1. Молоко
2. Шоколад.
3. Алкоголь.
4. Шпинат
5. Бразильский орех.
6. Углеводы.
7. Кофе
8. Рыба.
9. Арахис.



«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания.

Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».

В.В. Макаров,

Избранные лекции по психотерапии, 1999.



Когда ты  
думаешь, что  
мир  
отвернулся от  
тебя, взгляни:  
скорее всего,  
это ты  
отвернулся от  
мира.

