


# Синдром эмоционального выгорания



- **Термин «синдром сгорания (выгорания) личности» ввел в 1974 году американский психолог Фреденберг, и поначалу он использовался для характеристики психологического состояния людей, чья работа связана с интенсивным, тесным общением с клиентами, эмоциональным перенапряжением.**



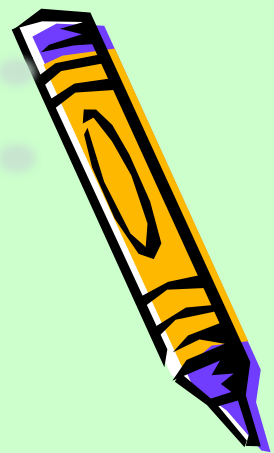
# Психическое выгорание

- состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.



# СИМПТОМЫ:

## СИМПТОМЫ:



Эмоциональное  
истощение

Деперсонализация

Переживание  
собственной  
несостоятельности



# Стадии развития

- Приглушение эмоций, тревожность;
- Неприязнь, раздражение;
- Равнодушие



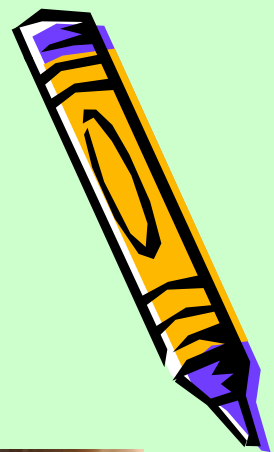
# Направленная профилактика.

- - стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- - учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- - проще относиться к конфликтам на работе;
- - не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



# Профилактика.

1. определение краткосрочных и долгосрочных целей;
2. использование "тайм-аутов";
3. овладение умениями и навыками саморегуляции;
4. профессиональное развитие и самосовершенствование;
5. уход от ненужной конкуренции;
6. эмоциональное общение;
7. поддержание хорошей физической формы.



# Литература:

1. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа// Вопросы психологии.- 2008.- №2. – с. 3-16
2. Прокохина М.И. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников// Социальные технологии, исследования.- 2007.- №6.- с.98-103
3. Синдром эмоционального выгорания// Медицинская газета (электронная версия).- 2005.-№43

