

«Профилактика синдрома профессионального выгорания, или как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе»



Презентацию подготовила:  
Педагог-психолог : Катаева Е.М.

## Что такое синдром профессионального выгорания?

**Термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ)** (burnout – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером.

В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение **СЭВ**: это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере.

Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношением к сотрудникам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.



## *Факторы, определяющие развитие синдрома выгорания*



**«Синдром эмоционального выгорания»** характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек».

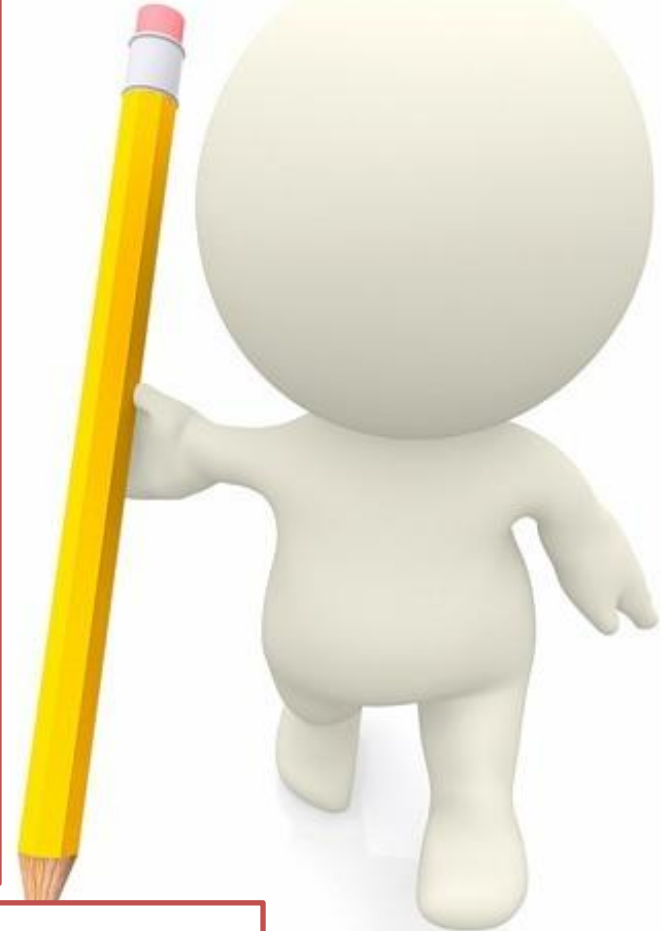
По данным отечественных и зарубежных исследователей, данный синдром встречается в 30 – 90% случаев всех категорий руководителей, судей, учителей, продавцов, медицинских работников и т.д. в зависимости от конкретной профессиональной деятельности, типа личности, объективных возможностей психологической адаптации к реальным ситуациям.

Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда обязанности отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

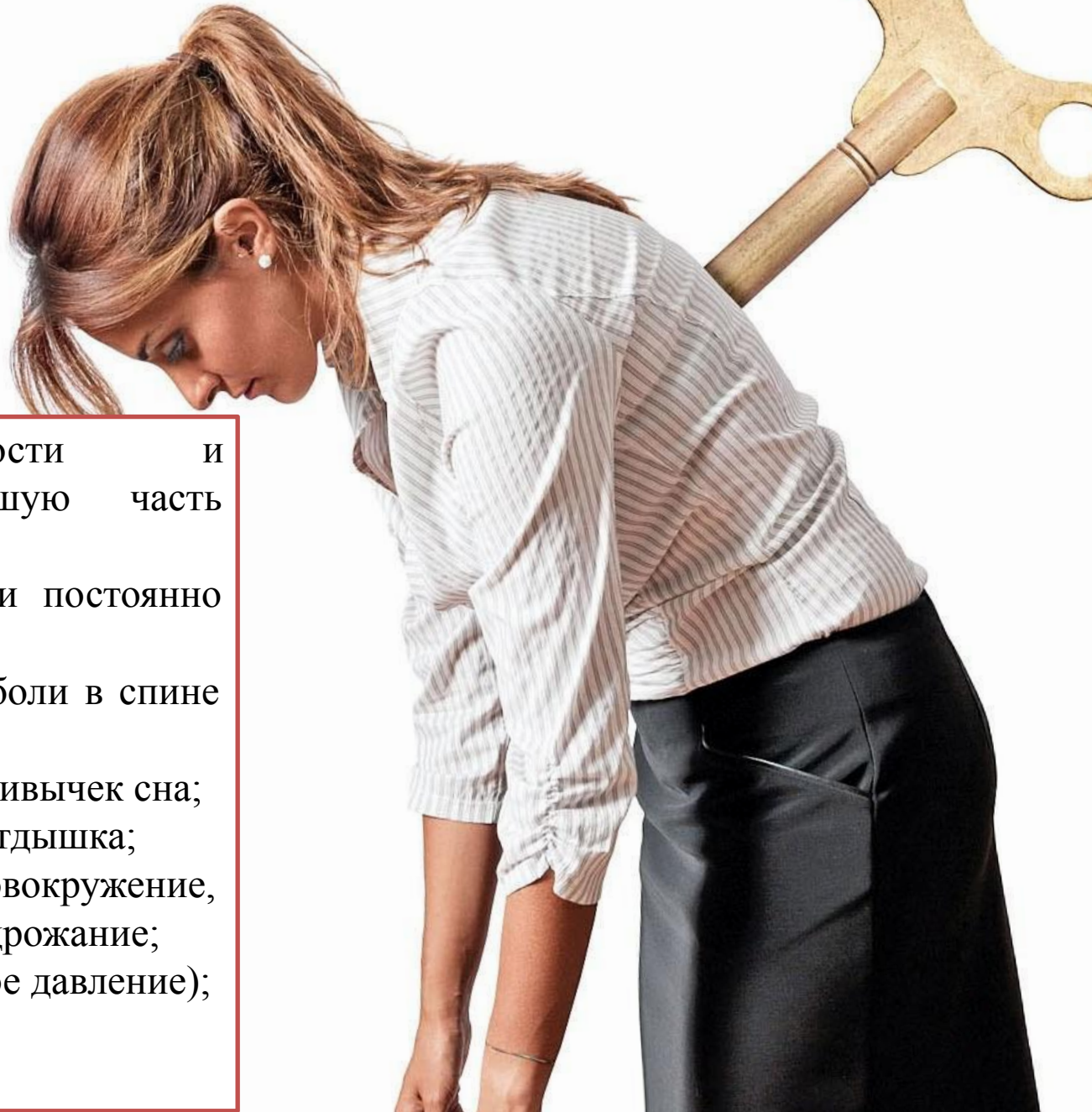
## *Причины синдрома профессионального выгорания*

**1) субъективные (индивидуальные)** связаны: с особенностями личности, возрастом ( считается что молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники - те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

**2) объективные (ситуационные)** напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.



## Физические признаки и симптомы эмоционального выгорания



- ✓ Ощущение усталости и опустошённости большую часть времени;
- ✓ Снижение иммунитета и постоянно плохое самочувствие;
- ✓ Частые головные боли, боли в спине и мышцах;
- ✓ Изменение аппетита и привычек сна;
- ✓ Затрудненное дыхание, отдышка;
- ✓ Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
- ✓ Гипертензия (повышенное давление);
- ✓ Сердечные болезни.

## *Эмоциональные признаки и симптомы эмоционального выгорания*

- ✓ Чувство недостатка удачи и неуверенности в себе;
- ✓ Чувство беспомощности, ощущение нахождения в тупике;
- ✓ Отстранённость, ощущение одиночества в мире;
- ✓ Потеря мотивации;
- ✓ Часты циничные и негативные прогнозы;
- ✓ Неудовлетворённость и чувство невыполненного долга. Безразличие и усталость;
- ✓ Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность;
- ✓ Раздражительность, агрессивность;
- ✓ Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;



## *Поведенческие симптомы и признаки эмоционального выгорания*

- ✓ Уход от ответственности;
- ✓ Самоизоляция;
- ✓ Волокита, долгое достижение целей;
- ✓ Всеобщее разочарование в себе и в других;
- ✓ Пропуск работы, приход на работу позднее и уход раньше;
- ✓ Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- ✓ Безразличие к еде, стол скудный, без изысков;
- ✓ Малая физическая нагрузка;
- ✓ Оправдание - употребления табака, алкоголя, лекарств;
- ✓ Несчастные случаи (например: травмы, падения, аварии и т.д.);
- ✓ Импульсивное эмоциональное поведение.



## *Интеллектуальные симптомы и признаки эмоционального выгорания*

- ✓ Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- ✓ Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- ✓ Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни;
- ✓ Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- ✓ Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям;
- ✓ Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах;
- ✓ Формальное выполнение работы.





## *Социальные симптомы и признаки эмоционального выгорания*

- ✓ Нет времени или энергии для социальной активности;
- ✓ Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- ✓ Социальные контакты ограничиваются работой;
- ✓ Скучные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
- ✓ Ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ✓ Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



*Три стадии синдрома профессионального выгорания  
(К. Маслач, 1982)*

**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!»



*Три стадии синдрома профессионального выгорания  
(К. Маслач, 1982)*

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- ✓ возникают недоразумения с окружающими (учениками, коллегами), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- ✓ неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других людей - 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.



*Три стадии синдрома профессионального выгорания  
(К. Маслач, 1982)*

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- ✓ представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- ✓ такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Экспресс-оценка профессионального  
выгорания**



## *Эмоциональная регуляция*

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Никогда не страдай в одиночку (не держи в себе свои тревоги, проблемы), поговори с тем, кому доверяешь - подружкой, котом (молчаливым и благородным слушателем).

- ✓ Прими теплый душ, расслабься и дай волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).
- ✓ Тщательно проанализируй ситуацию - там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию жизнь).
- ✓ Используй все виды терапии: - музыка (тихая, негромкая, любимая); природотерапия: полистай альбомы с натюрмортами; прогулки по лесу; приласкай кота, собаку, погуляй на свежем воздухе; трудотерапия: вымой посуду, полы.
- ✓ Лечение сном: спи, когда хочется и сколько хочется, спи днем (15-40 минут), дневной сон - сон красоты.
- ✓ Помогает частое мытье рук под струей холодной воды; массаж.
- ✓ Разрядка эмоций (выразить вслух или письменно все, что вы хотели и хотите сказать).
- ✓ Хочется напомнить о некоторых способах саморегуляции, это способы, связанные с управлением дыханием, способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Способы, связанные с воздействием слова: самоприказы, самопрограммирование, вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями, сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной» и т.д.
- ✓ Самоодобрение, самопоощрение: В случае даже незначительных успехов хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» и т.д.
- ✓ **Упражнение «Вопросы самому себе»**

*Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам:*

- ✓ стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✓ научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ проще относиться к конфликтам на работе;
- ✓ во время конфликта не действовать на эмоциях;
- ✓ соблюдать полноценный отдых;
- ✓ как можно чаще заниматься любимым занятием, отложив все дела на потом.

Упражнение «безвыходная ситуация».

*В стрессовой ситуации можно использовать следующие способы самореализации:*

- активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации);
- считать до 10, прежде чем совершить ответное действие;
- самоубеждение, самоприказы, вызывающее спокойствие состояние;
- уйти из ситуации, сменить обстановку;
- использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания на определённом объекте.
- говорить себе фразу «Всё будет хорошо», но это поможет в том случае если есть полное понимание и осознание смысла, а не монотонное произношение .

Просмотр видео: «Всё будет хорошо»  
- обсуждение.



## *Немаловажную роль в нашей жизни играет обида.*

Обида — это чувство, которое возникает у человека тогда, когда как он считает, что к нему относятся несправедливо. Оно возникает в ответ на причиненное огорчение, оскорбление, дурной отзыв, насмешку, причиненную боль, побои, убыток. Обида — это глубоко подавленный гнев.

Человек, который обижается, хочет, чтобы к нему изменили отношение. Относились бы с большим вниманием, уважением, любовью, чтобы ценили. Позитивное намерение обиды понятно - изменить к себе отношение. Нередко, мы относимся к своим обидам, как к большой ценности. Мы их прячем, бережём, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется свою позицию.

Но обида, как способ изменить отношение окружающих к себе, ужасна. Эта эмоция несет в себе скрытое пожелание смерти тому человеку, который причиняет обиду. И эта агрессия направленная на другого человека разворачивается против самого автора и превращается в программу саморазрушения т.к. накопленная обида съедает нас, расшатывает нервную систему, заставляет видеть в человеке только негатив и т.д.



## **Прощайте! Проживайте все эти ситуации заново, с чувством любви.**

Принимайте их, как созданные вами, прощайте, и проживайте с новыми чувствами: любви и благодарности. Ваша болезнь — это ваши обиды. Растворятся обиды — растворится и плохое настроение и болезни. Примите сложности и проблемы как урок и сигнал к изменению своего мировоззрения, поблагодарите ее.

Любите себя и не позволяйте обидам и стрессам разрушать ваш организм! Когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выскажешь. Маленькие чудеса — везде. Здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. И все это происходит без малейших усилий с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем себя и одобряем свои поступки, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда — чудесные взаимоотношения с окружающими и родными.

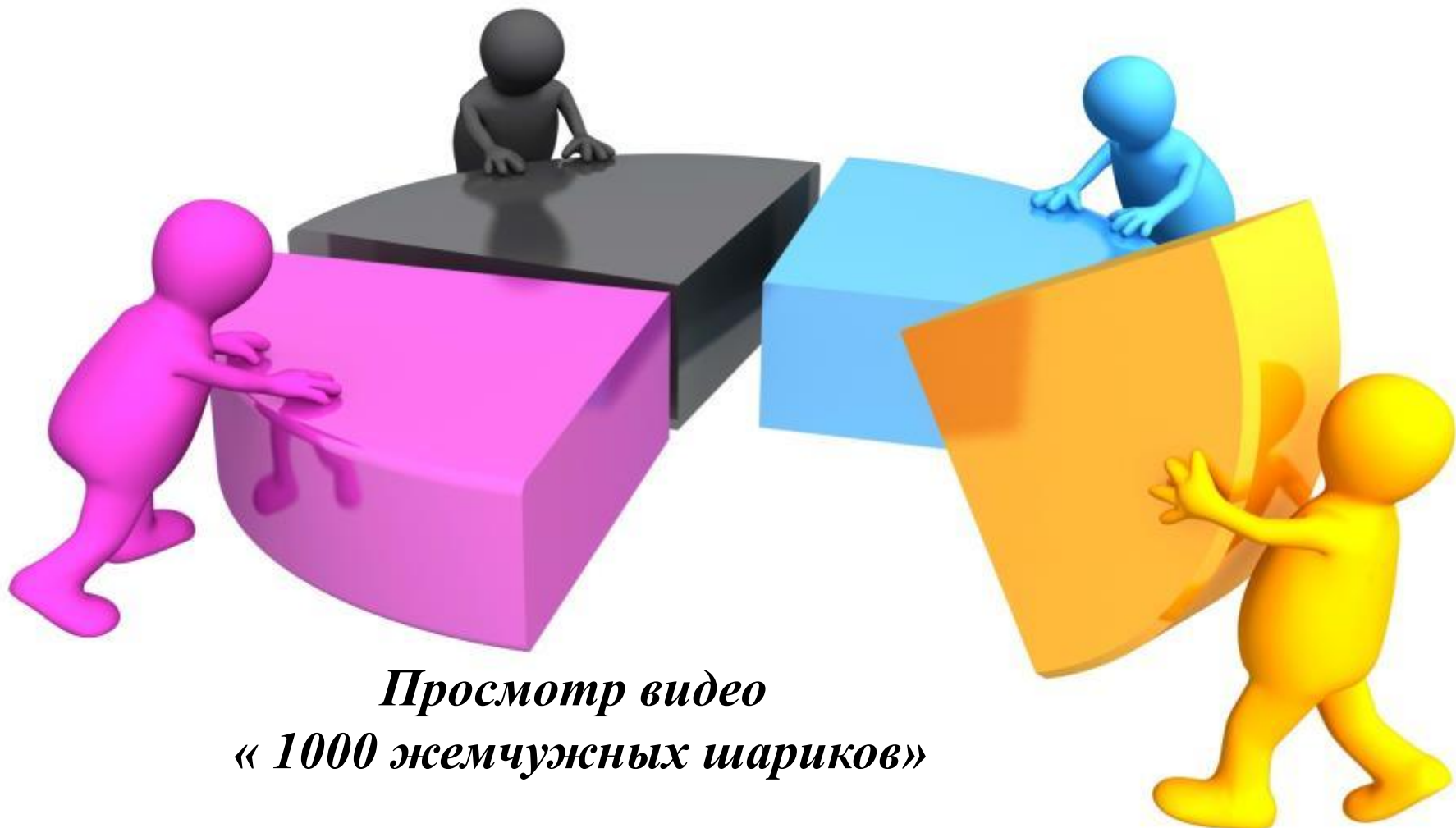
Когда человек любит себя, то он создает вокруг себя пространство любви, которое начинает менять все окружающее. Вспомните старый фильм «Алешкина любовь» с Леонидом Быковым в главной роли. В нем главный герой фильма, молодой бурильщик, влюбляется в девушку и своей любовью меняет всю бригаду.

Попробуем освободиться от своих обид и негативных эмоций.

Упражнение «Стиральная машина»

*Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор.*

*В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь - гореть и плакать.*



***Просмотр видео  
« 1000 жемчужных шариков »***

## Источники:

1. [http://newtomorrow.ru/stress/simptomi\\_vigoraniya.php](http://newtomorrow.ru/stress/simptomi_vigoraniya.php)
2. <http://www.transactional-analysis.ru/methods/141-burnout-syndrome>
3. <http://www.openclass.ru/node/106170>
4. <https://festival.1september.ru/articles/578061/>
5. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб., 2004.
6. Климов Е.А. Психология профессионала: Избранные психологические труды. - М., 1996.
7. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания// Медицинские новости.-2002.- №7.- С. 3-9.
8. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме//Журнал практического психолога. 1998. N 8. С. 84-89.