

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Преподаватель курса
«Сестринское дело в косметологии»
Кириченко Алена Александровна

Эмоциональное выгорание

□ Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности, потеря мотиваций и ответственности.

□ Выгорание — это своеобразной уход, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе). При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

Группа риска

- В “группе риска” синдрома эмоционального выгорания, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (медработники, учителя, социальные работники).
- Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый “лимит общения”, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Группа внешних факторов, способствующих выгоранию:

- Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности (активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- Дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- Повышенная ответственность за исполняемые функции (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- Неблагополучная психологическая атмосфера (конфликтность по вертикали «руководитель-подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- Психологически трудный контингент пациентов (паллиативные отделения, реанимация, гериатрия и т. д.)

Группа внутренних факторов, способствующих выгоранию:

- Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, гиперответственность;
- Перфекционизм и желание всегда всё делать правильно и быть лучше всех;
- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности (человек не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу);
- Нарушение личностных границ в отношениях с пациентами (клиентами), перевод рабочих отношений в личные.

Симптомы эмоционального выгорания



Физические

- Усталость;
- Чувство истощения;
- Восприимчивость к изменениям внешней среды;
- Частые головные боли;
- Расстройство желудочно-кишечного тракта;
- Избыток или недостаток веса;
- Одышка;
- Бессоница;

Поведенческие и психологические



Поведенческие и психологические:

- Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;
- Рано приходит на работу и остается надолго или
- Поздно появляется на работе и рано уходит;
- Берёт работу на дом;
- Чувство неосознанного беспокойства, скуки;
- Раздражительность, подозрительность;
- Неспособность принимать решение;
- Дистанционирование от коллег;
- Повышенное чувство ответственности за пациентов;
- Общая негативная установка на жизненные перспективы;

□ **Легко возникающее чувство гнева.**

Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

- ▣ **Нервное (тревожное) напряжение:**
его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента
- ▣ **Резистенция (сопротивление):**
человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- ▣ **Истощение:**
оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным

Экспресс-опросник

- Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.
- 1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
- 2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
- 3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- 4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия пациенты.
- 5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
- 6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
- 7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- 8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- 9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
- 10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

Оценка результатов:

- 0 – 1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.
- 2 –6 баллов. Вам необходимо освоить навыки саморегуляции (аутотренинг, дыхательная гимнастика, визуализация, распорядок дня)
- 7 –9 баллов. Пришло время решать пойти в отпуск, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов. Налицо синдром эмоционального выгорания.

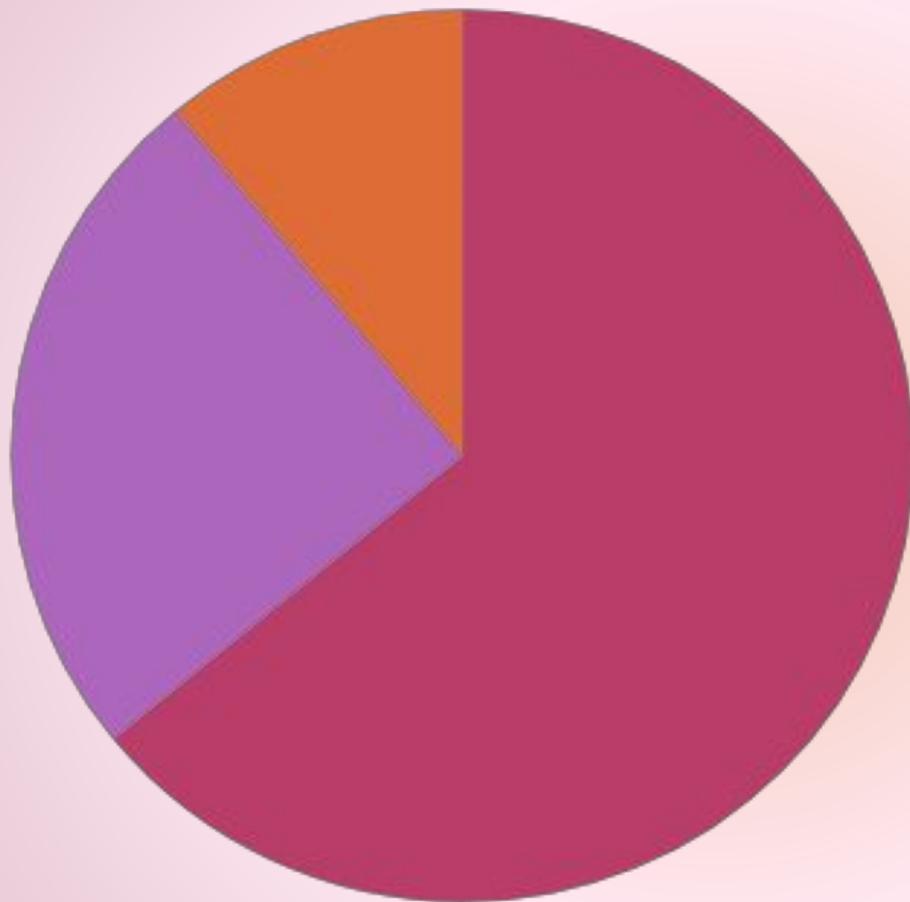
Баланс реальный и желательный

Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:

1. работа (профессиональная жизнь),
2. работа по дому
3. личные интересы (путешествия, отдых, увлечения).

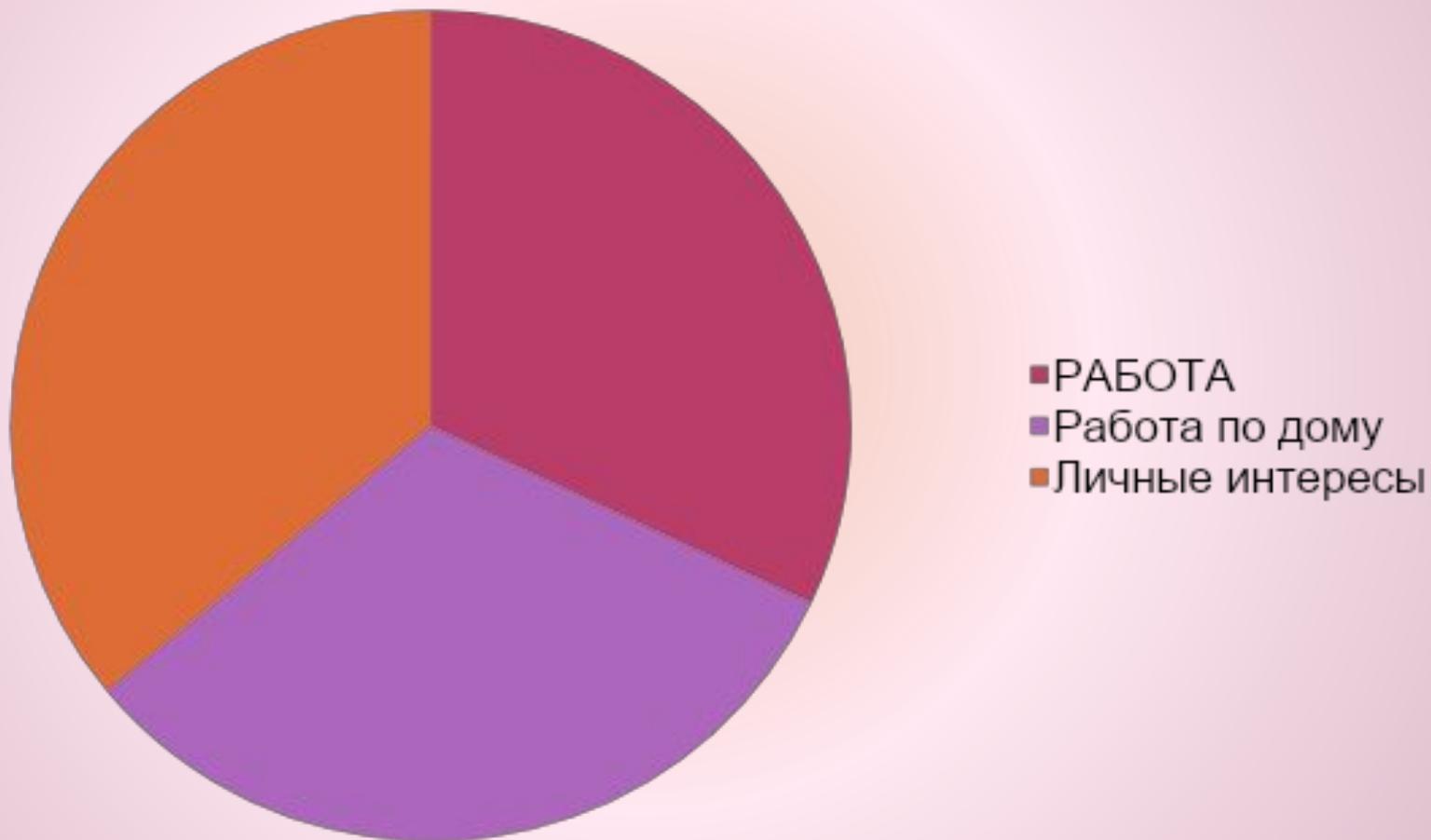
Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.

Например, такой круг



- РАБОТА
- Работа по дому
- Личные интересы

А хотелось бы такой...



Интерпретация:

- Есть ли различия? В чем они заключаются?
- Почему так получилось?
- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
- От кого или от чего это зависит?

Профилактические меры

- У вас должен быть минимум один выходной в неделю, когда вы можете заниматься только тем, что вам действительно нравится.
- Выработайте собственный распорядок дня и старайтесь ему следовать.
- Регулярно занимайтесь спортом или просто каждый день гуляйте на свежем воздухе в течение часа.
- Никогда не жертвуйте сном .
- Занимайтесь творчеством, попробуйте реализовать себя ещё в какой-то области. Если у вас нет никаких интересов и увлечений, значит, все свободные ниши заполнит работа .
- Ориентируйтесь только на свои чувства и не пытайтесь соответствовать ничьим ожиданиям.
 - ***Не бойтесь ошибаться, учитесь признавать свои промахи и принимать реальность со всей её непредсказуемостью и переменчивостью. Да, вы не видите смысла в своей работе и вряд ли уже когда-нибудь его увидите. Признайте это и двигайтесь вперёд, к новым целям и новым смыслам.***

Старайтесь быть к себе добрее



Находите поводы для радости



Замечайте жизнь вне работы



Сильнейший тот, кто улыбается

- Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.
- Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Улыбайтесь



СВЕТИТЕ, НО НЕ СГОРАЙТЕ!!!

