

Эмоциональное выгорание

Выполнила: студентка группы Н4а
Бояринова Ирина





Эмоциональное выгорание -

состояние эмоционального, психического и физического истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом.

Пути к выгоранию если:

- Каждый день для вас плох.
- Беспокойство о вашей работе или домашней жизни, кажется, забирает у вас энергию.
- Вы трачиваете всё своё время на лень.
- Большую часть дня вы тратите на деятельность, которая скучна для вас или подавляет вас.
- Вы чувствуете, что ничего не можете сделать, чтобы изменить ситуацию.

Разница между стрессом и эмоциональным выгоранием

Стресс

- Характеризуется избытком обязанностей.
- Чрезмерная эмоциональность.
- Срочность и гиперактивность.
- Потеря энергии.
- Приводит к тревожным расстройствам.
- Первоначальный вред на физическом уровне.
- Может убить преждевременно.

Эмоциональное выгорание

- Есть отсутствие обязанностей.
- Притуплённые эмоции.
- Беспомощность и безнадежность.
- Потеря мотивации, идеалов, надежд.
- Приводит к отчуждённости и депрессии.
- Первоначальный вред на эмоциональном уровне.
- Делает жизнь пустой.

Причины эмоционального выгорания связанные с работой:

- Ощущение, что вы имеете мало контроля над вашей работой, или не имеете его вообще.
- Отсутствие признания или награды за хорошую работу.
- Неясная или чрезмерная требовательность к работе.
- Монотонная или слишком лёгкая работа.
- Работа в хаотичной или чрезмерно давящей среде.

Причины эмоционального выгорания связанные с образом жизни:

- Слишком много работы, недостаточно времени для отдыха и общения.
- Ожидания слишком большого количества вещей от слишком большого количества людей.
- Принятие на себя слишком большого количества обязанностей, и недостаток помощи от других.
- Недостаток сна.
- Отсутствие близких, доверительных отношений и поддержки.

Причины эмоционального выгорания связаны с личными чертами:

- Пессимистический взгляд на себя и окружающий мир.
- Желание контролировать всё, нежелание делить контроль с другими.
- Стремление к слишком большим достижениям.

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.



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.

Поведенческие симптомы и признаки эмоционального выгорания:

- Уход от ответственности.
- Самоизоляция.
- Долгое достижение целей.
- Всеобщее разочарование в себе и в других.
- Пропуск работы, приход на работу позднее и уход раньше.



Предотвращение ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Спасибо за внимание!