

Синдром эмоционального выгорания

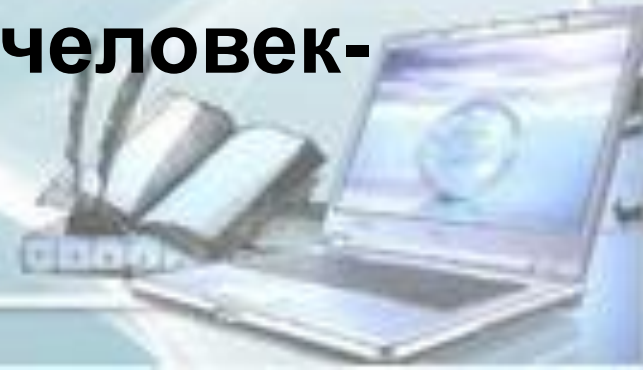




**Синдром эмоционального выгорания.
Что делать чтобы не «сгореть»
на работе?**

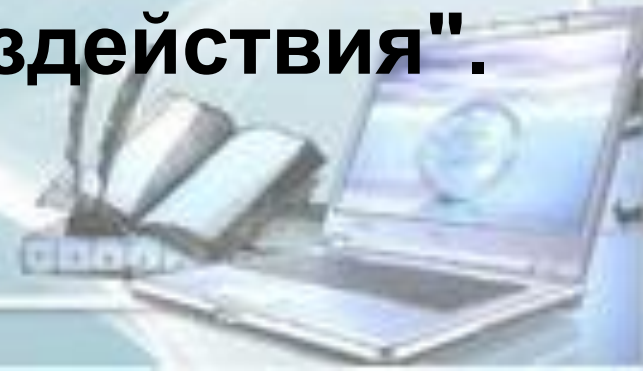
Немного истории


- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



Немного истории

- **В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".**





«Понятие эмоционального выгорания».

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**

Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.**

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.



Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза резистенции**

(сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.



Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза истощения.**



Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскучдением психических ресурсов.

Внешние факторы, провоцирующим выгорание

- **специфика профессиональной деятельности**

(необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему клиентов, стаж работы)

Внешние факторы, провоцирующим выгорание

- **организационный фактор:**

перегруженность рабочей недели;
низкая оплата труда;
напряженный характер работы;
служебные неприятности;

Внешние факторы, провоцирующим выгорание

- **организационный фактор:**

неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обслуживания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.

внутренние факторы

- **коммуникативный фактор:**

отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с клиентами, их родственниками, администрацией;
неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации.



внутренние факторы

- **ролевой и личностный фактор**
(индивидуальный):

тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "педантичный",
характеризующийся
добросовестностью,
возведенной в абсолют,
чрезмерной, болезненной
аккуратностью, стремлением
в любом деле добиться
образцового порядка (даже в
ущерб себе)



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "демонстративный", стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы.



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- **"эмотивный"**,

состоящий из впечатлительных и чувствительный людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- **чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);**



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- дегуманизация
(развитие
негативного
отношения к
своим коллегам и
клиентам);



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- **негативное самовосприятие в профессиональном плане**
(ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).



физические симптомы

- Резкое повышение утомляемости
- Хроническая усталость
- Головные боли
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Изменение артериального давления
- Астения (бессилие, слабость)
- Ограничение движений в шее, боли в спине
- Непроизвольные движения – сжимание кулаков, зажатость
- Увеличение или потеря веса
- Одышка
- Бессонница
- Половая дисфункция





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- **Пессимизм**
- **цинизм**
- **чёрствость**
- **безразличие**
- **агрессивность**
- **раздражительность**
- **тревога, чувство вины**

поведенческие

- **желание отдохнуть**
- **безразличие к еде**
- **оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств**



интеллектуальное состояние

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам



социальные симптомы

- **низкая социальная активность**
- **падение интереса к досугу, увлечениям**
- **социальные контакты ограничиваются работой**
- **скудные отношения на работе и дома**



Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений

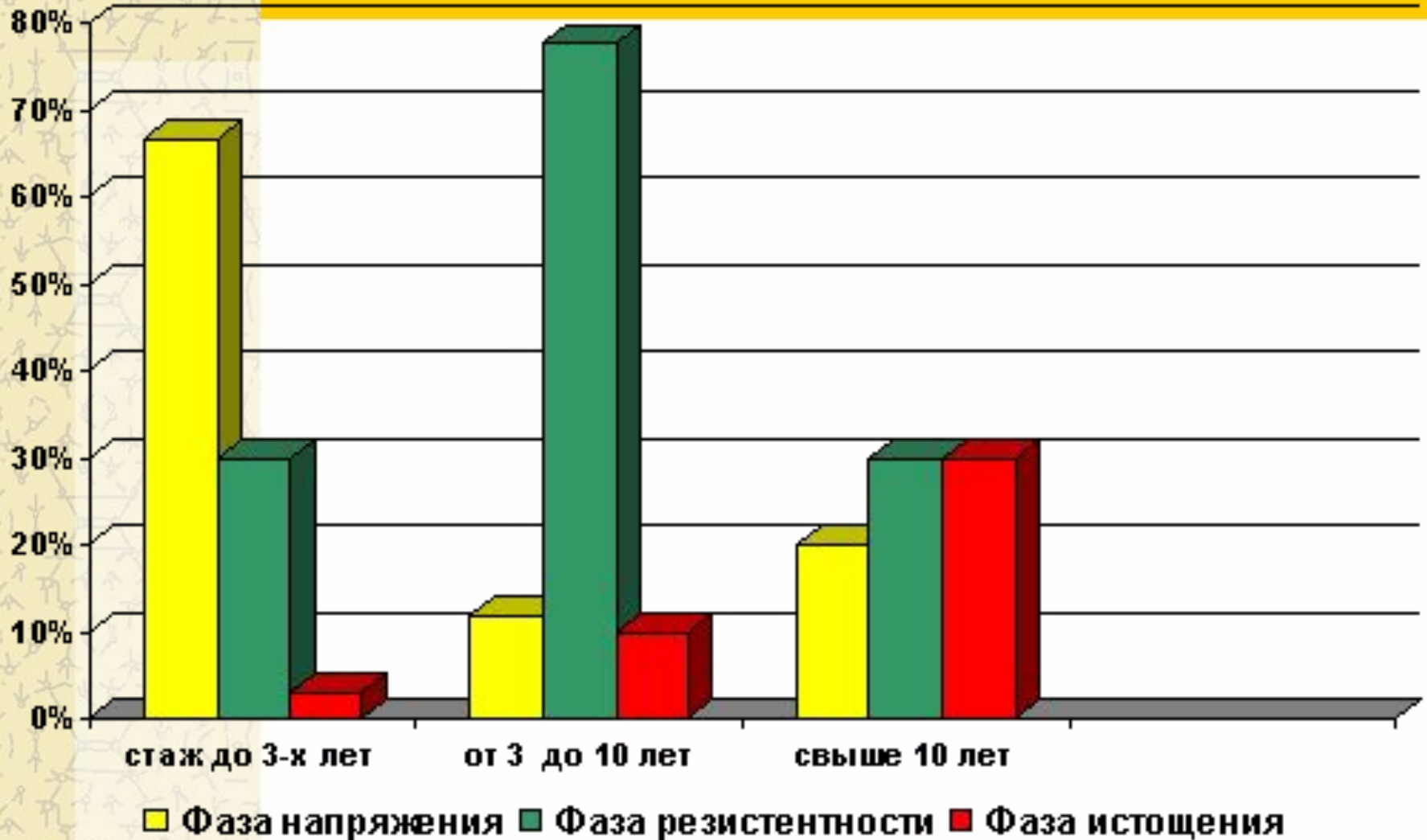


Ослабление защиты
организма



Проверя трудоспособности !

Фазы эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы специалиста



Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания

- **снятие рабочего напряжения,**
- **повышение профессиональной мотивации,**
- **выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.**

- **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.**

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой и животными
- баня, массаж, движение, танцы
- музыка





САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;





САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы,
- комплиментов кому-либо просто так.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

*Если ты подаришь
кому-то радость,
жизнь подарит
тебе счастье .*

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ—
УЛЫБКА!!!**



БАНК СПОСОБОВ **САМОРЕГУЛЯЦИИ**

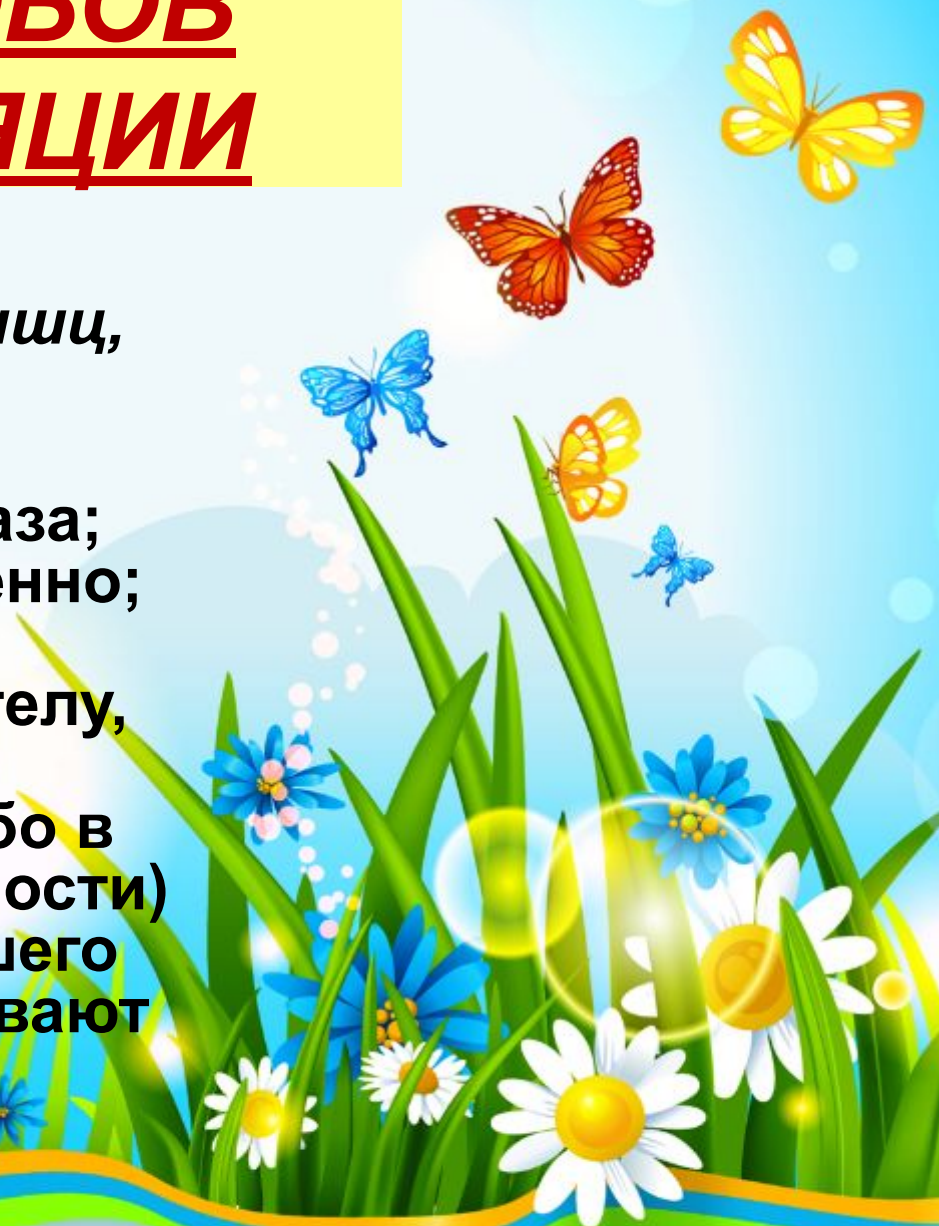
I. Способы, связанные с **управлением дыханием.**

**Представьте, что перед
вашим носом на
расстоянии 10–15 см
висит пушинка.
Дышите только носом и
так плавно, чтобы
пушинка не колыхалась.**

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .

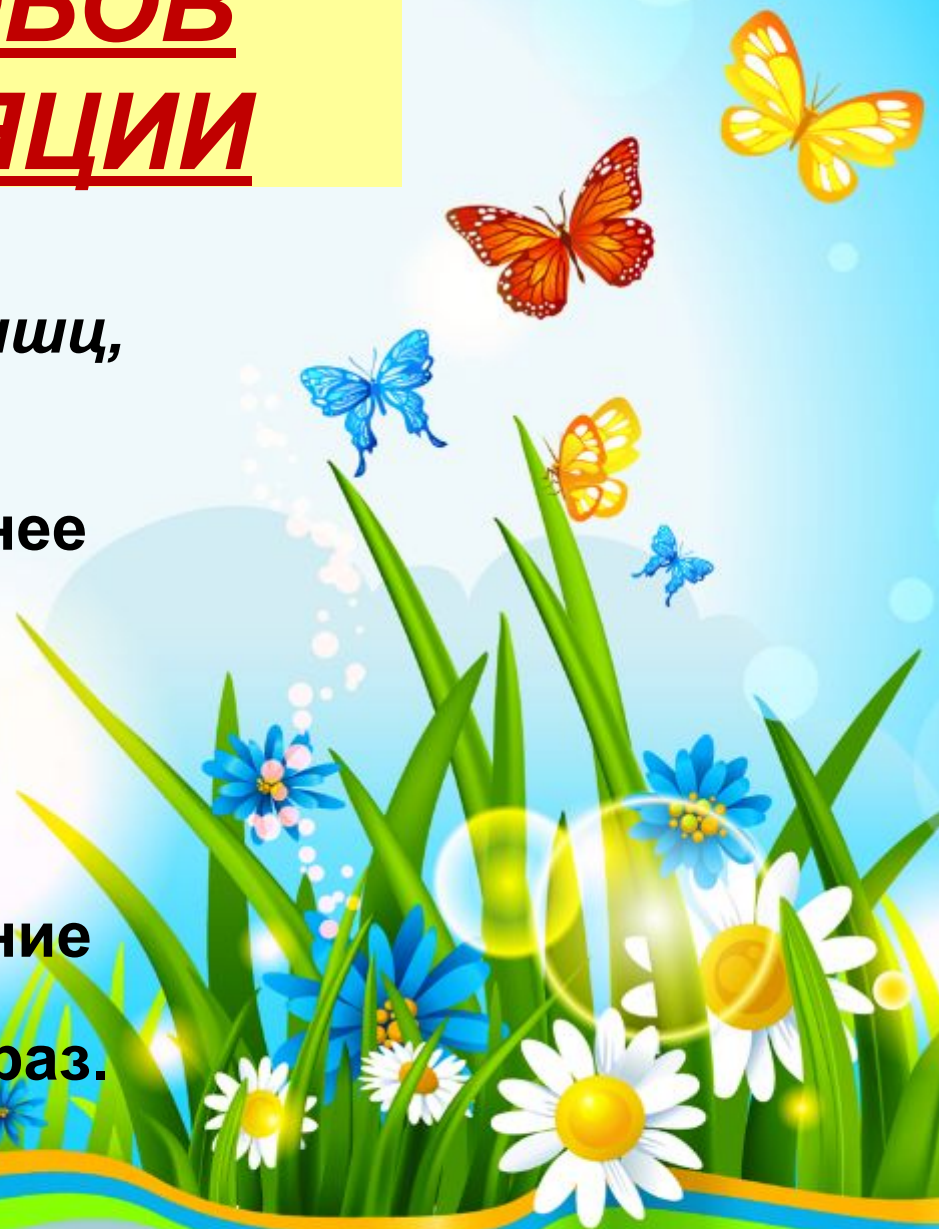
- **Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
– дышите глубоко и медленно;
– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);**



БАНК СПОСОБОВ **САМОРЕГУЛЯЦИИ**

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц),
делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

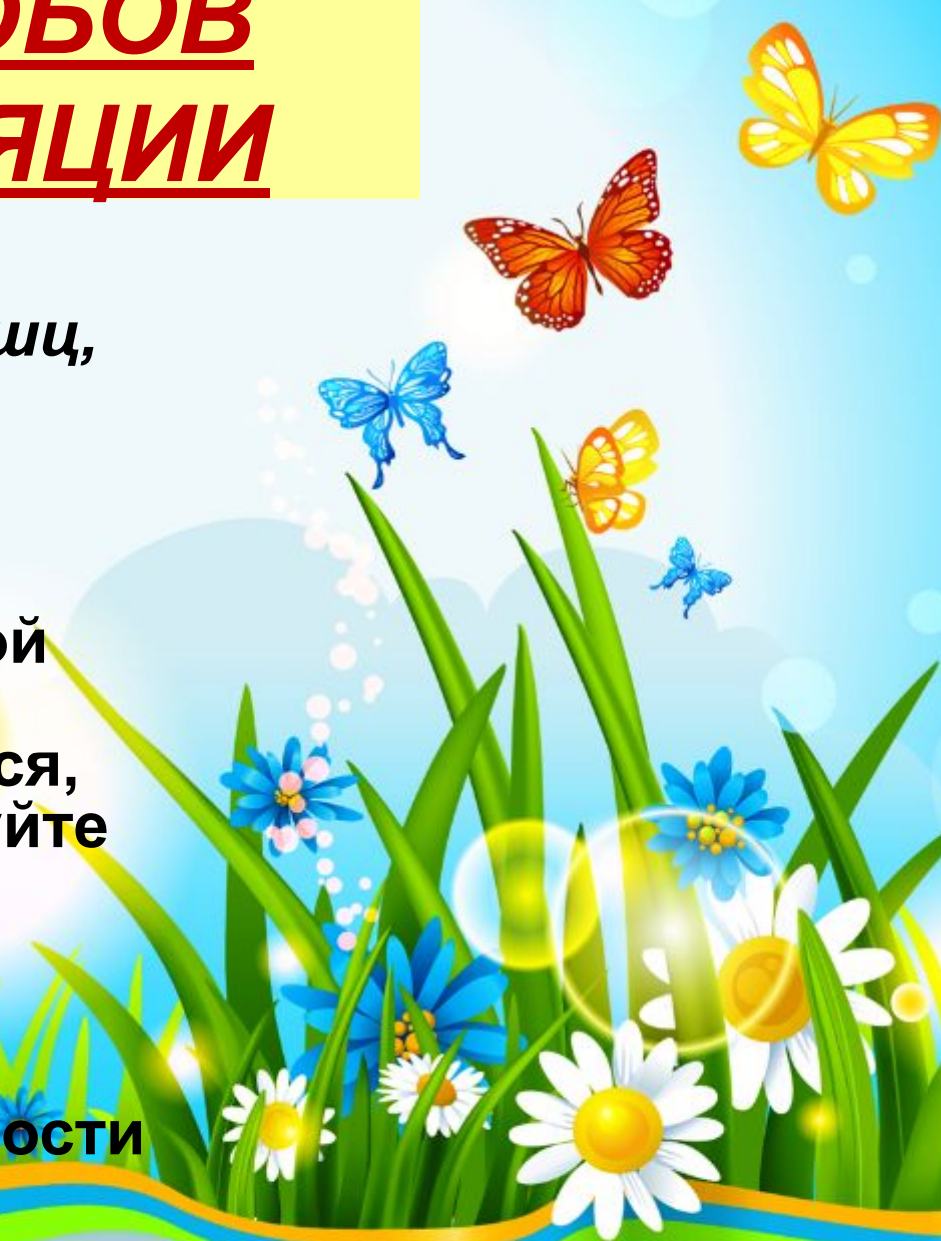


БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .

**В хорошо расслабленной
мышце вы почувствуете
появление тепла и приятной
тяжести.**

**Если зажим снять не удастся,
особенно на лице, попробуйте
разгладить его с помощью
легкого самомассажа
круговыми движениями
пальцев (можно поделать
grimасы — удивления, радости
и пр.).**

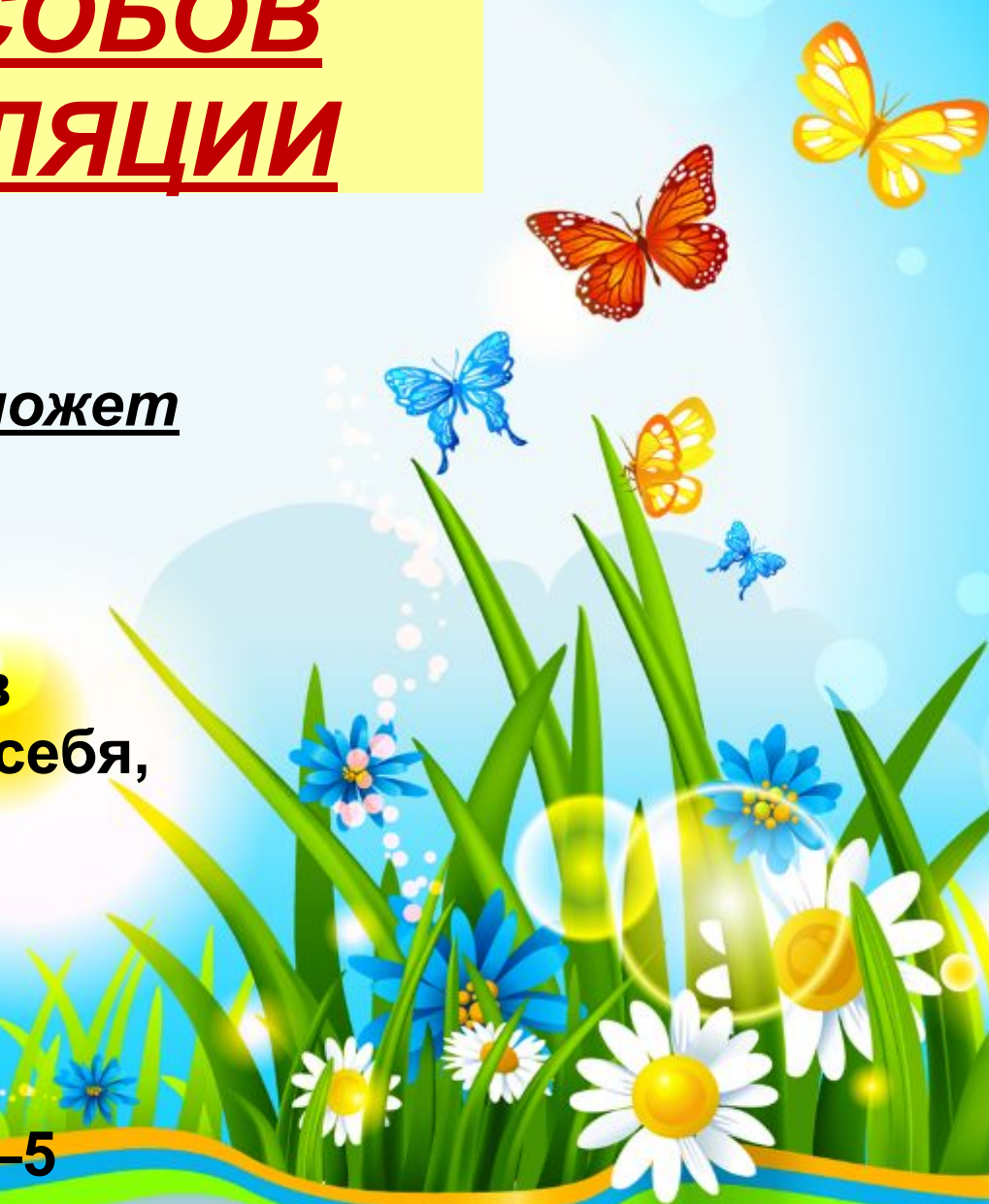


БАНК СПОСОБОВ **САМОРЕГУЛЯЦИИ**

III. Способы, связанные с **воздействием слова**

Известно, что «слово может
убить, слово может
спасти».

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



IV. Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

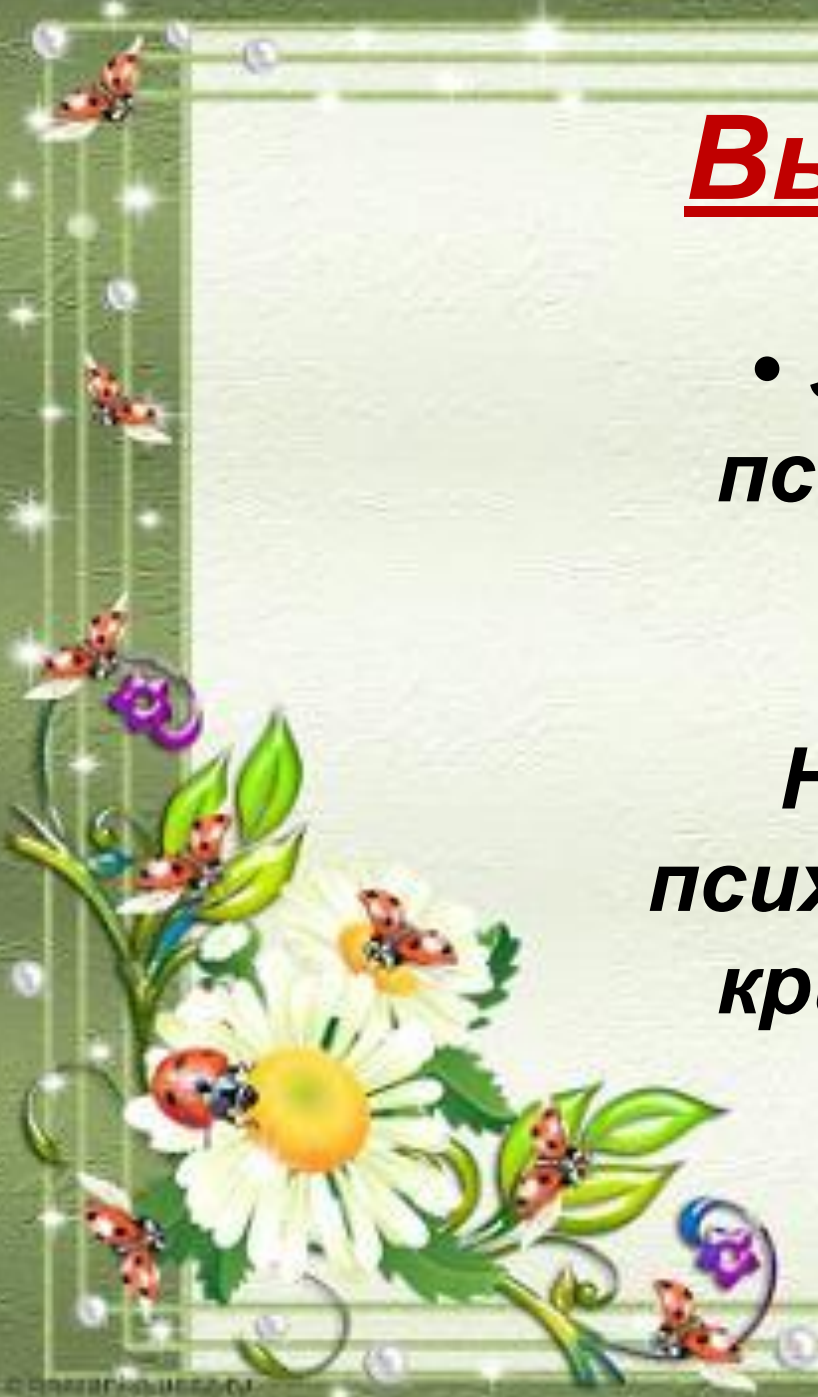
– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);**
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);**
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).**

Выводы

- **Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.**

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.



Выводы

- **Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.**

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Выводы

- ***Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!***



Прививка от апатии

- **Расходуйте свой энергорезерв аккуратно.**
- **Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.**



Прививка от апатии

- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете.
- Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

Прививка от апатии

- **Умеренность во всём: в радости и в печали.**



Прививка от апатии

- **Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.**



Прививка от апатии

- **Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.**
- **В выходные – забудьте о работе!**



Прививка от апатии

- Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.





Пусть в этот год
исполняются самые
несбыточные мечты и самые
нереальные желания!

Пусть листы календаря
сменяются, оставляя в
памяти яркие события года!

Пусть снежинки, тая на ладошках, дарят
надежду на изменения к лучшему!

Пусть свечи, которые вы зажгли в праздничный
вечер поддерживают огонь приятных эмоций
все 365 дней года, а их тепло согревает сердца
и души, день за днем даря улыбки!

Всего вам большого и светлого...





**Работа —
это только часть жизни.**

**Старший воспитатель
Логинова Светлана Васильевна
МК ДОУ ДС №45 «Солнышко» г. Пудож РК**