

# Синдром эмоционального выгорания





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

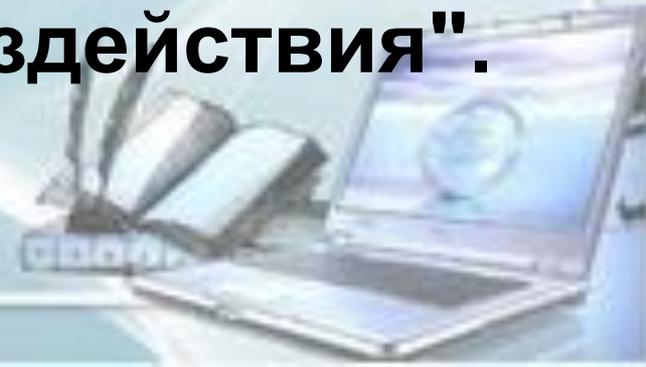
# Немного истории

- 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 чувствительных 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



A glass of champagne is shown on the left side of the slide. The cork has just popped, and a large amount of white foam is spraying out from the top of the glass. The background is a light beige color with a faint, stylized illustration of a person's face in the upper right corner.

## **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**

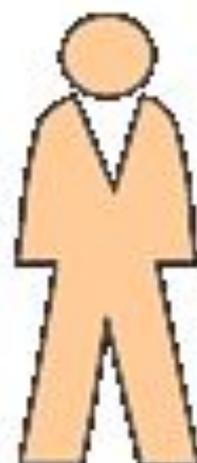
- **низкая социальная активность**
- **падение интереса к досугу, увлечениям**
- **социальные контакты ограничиваются работой**
- **скудные отношения на работе и дома**



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



Деперсонализация



Сворачивание личных  
достижений

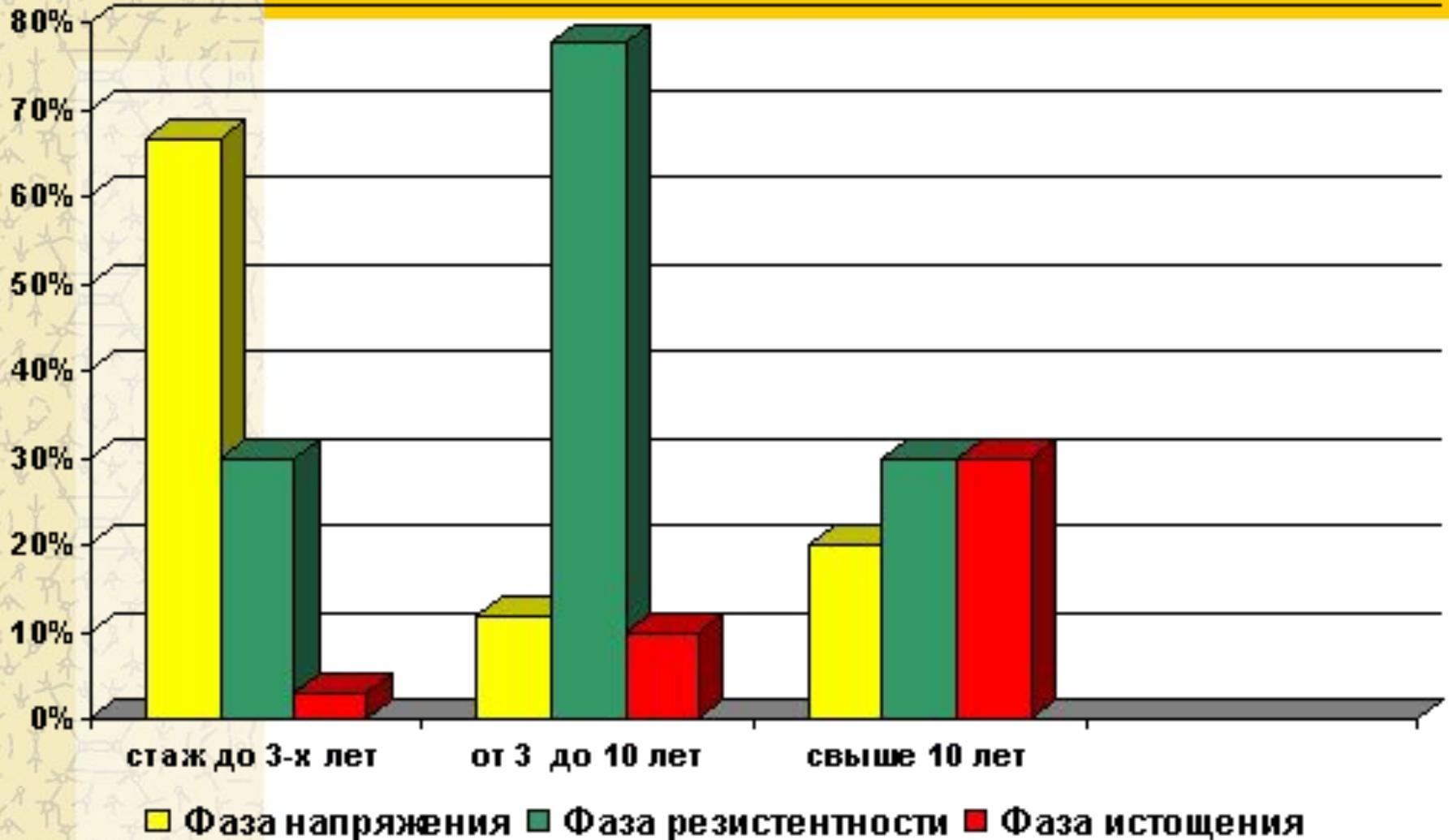


Ослабление защиты  
организма



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



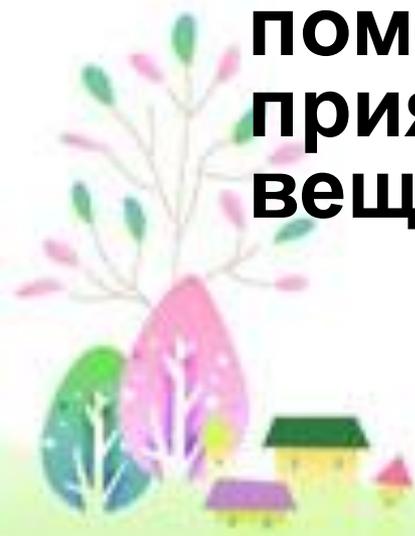
- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой и животными
- баня, массаж, движение, танцы
- музыка





# **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 .**

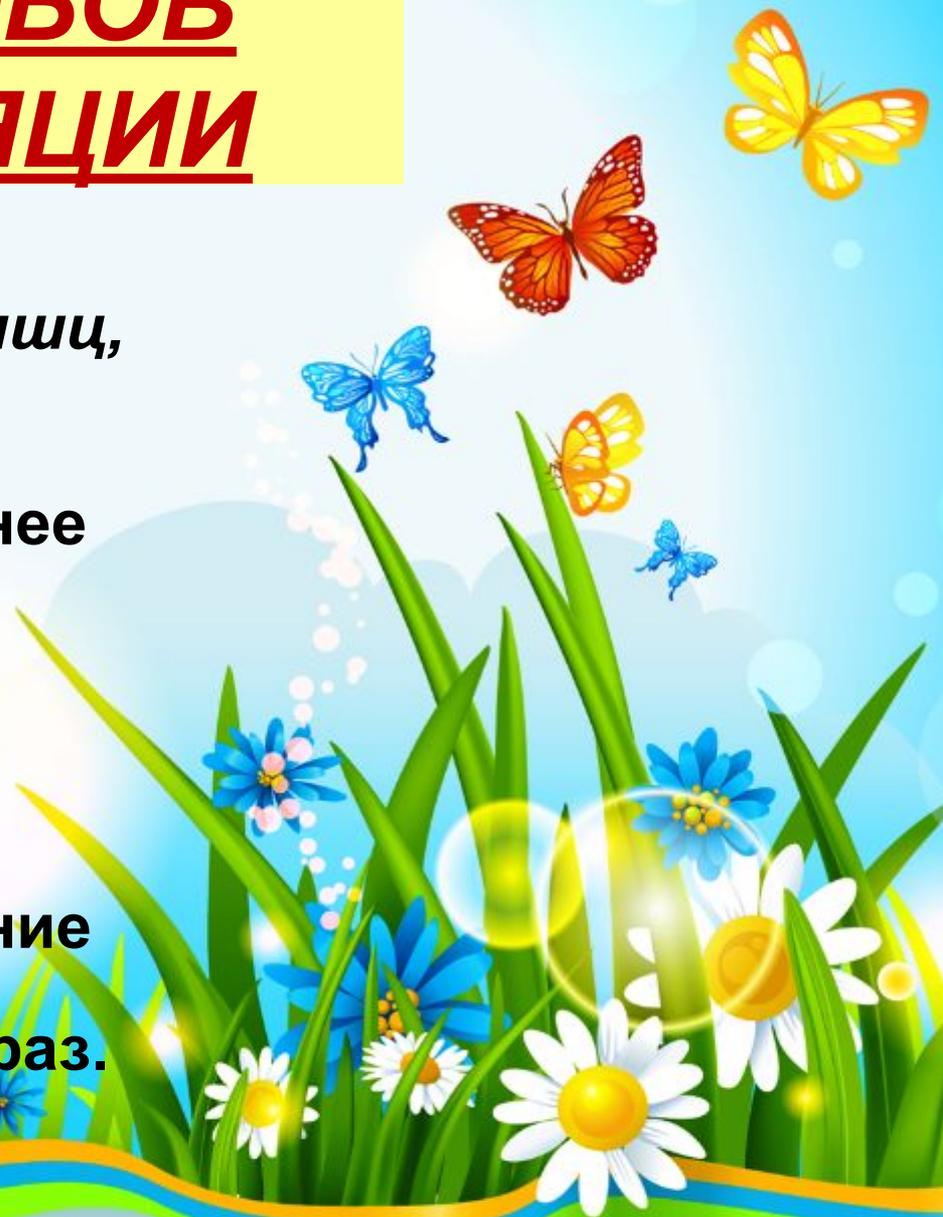
- **Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;  
– дышите глубоко и медленно;  
– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти,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

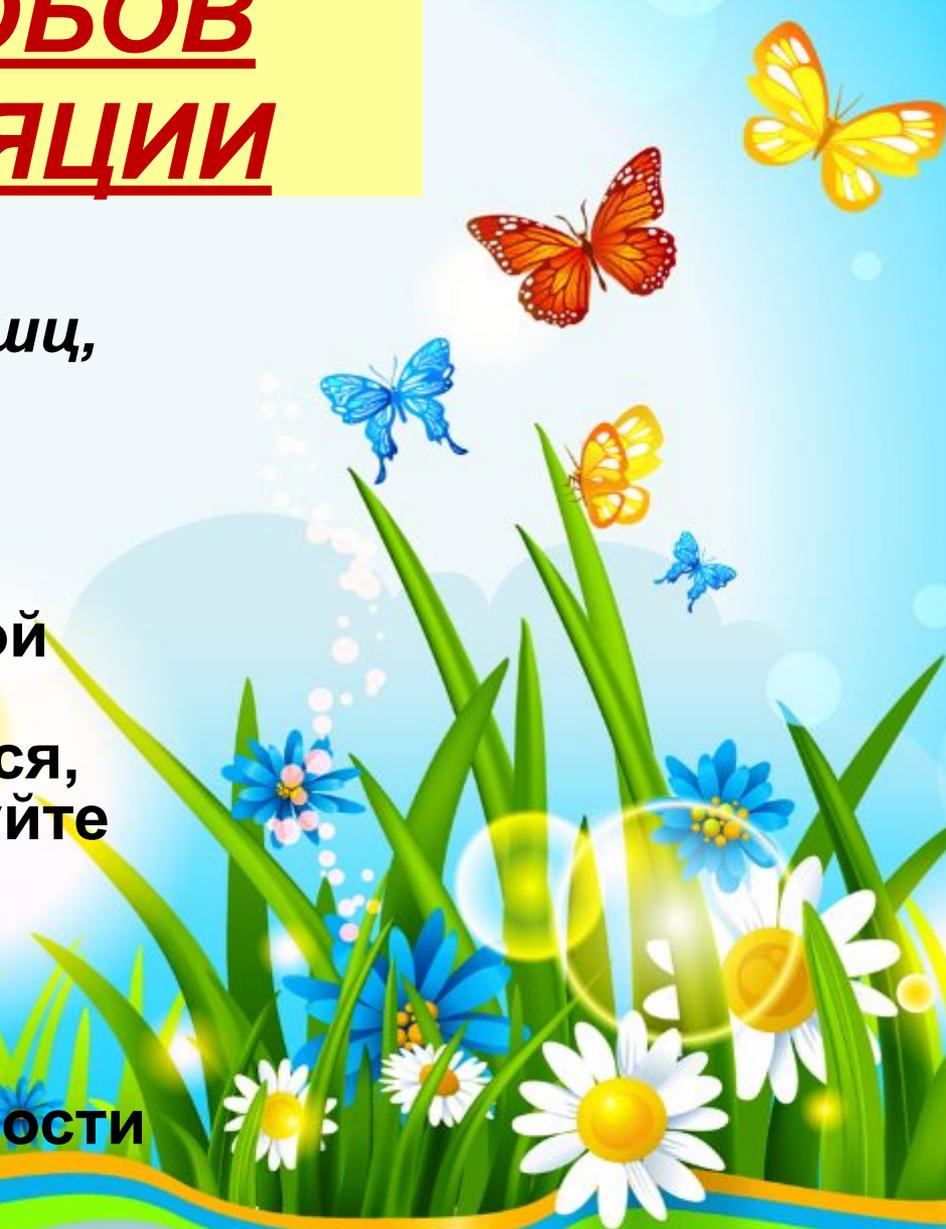


# **БАНК СПОСОБОВ** **САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**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 поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).**

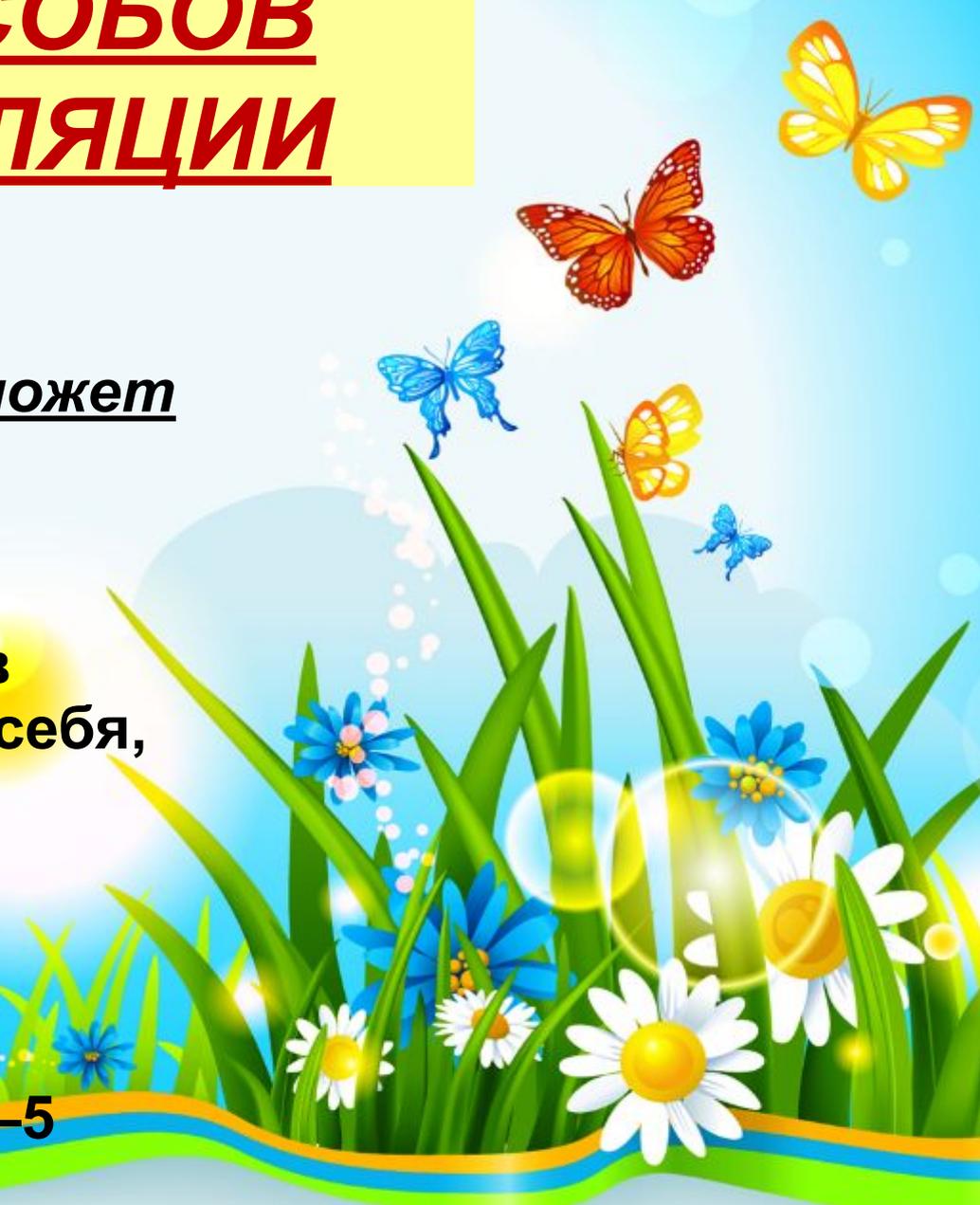


# **БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

## **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.**

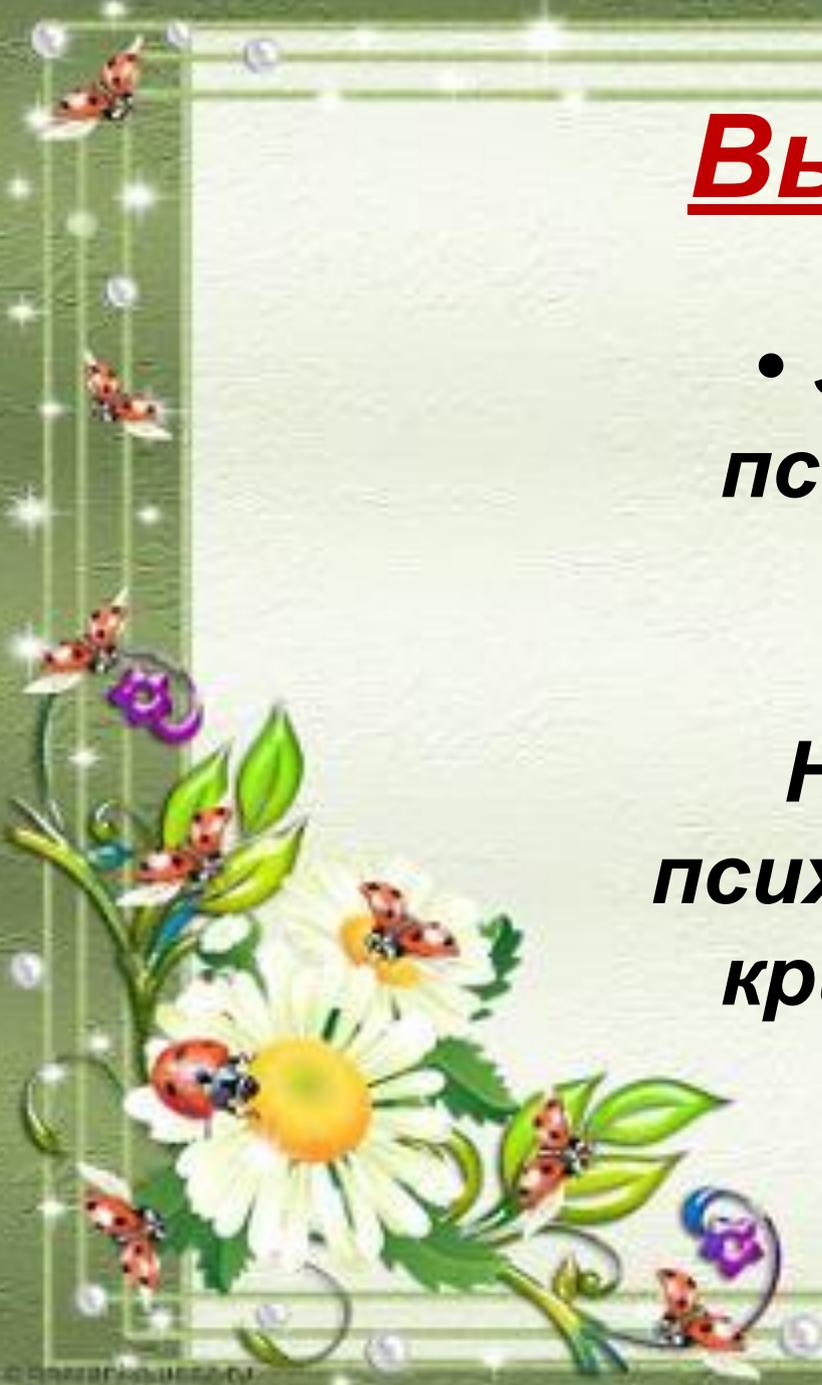
***– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:***

- 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**