

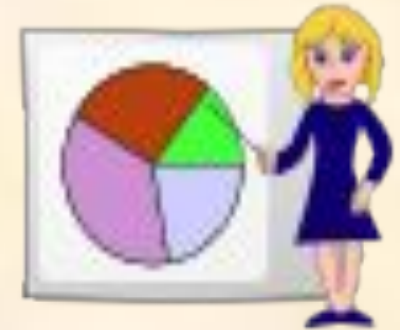


**Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания (СЭВ)**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

К профессиональным факторам риска относят «помогающие», альтруистические профессии (врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники, психологи).



Профессиональные стрессоры, способствующие развитию СЭВ:

- обязательность работы в строго установленном режиме дня
- большая эмоциональная насыщенность актов взаимодействия

Главная причина-

психологическое, душевное переутомление.
Когда требования (внутренние и внешние)
длительное время преобладают над
ресурсами (внешними и внутренними).



К основным организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся:

- высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток социальной поддержки ;
- высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- невозможность влиять на принятие решений;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;
- отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы

Личностные особенности, способствующие развитию СЭВ



- Высокий уровень эмоциональной лабильности (неустойчивости)
- Высокий самоконтроль (особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций)
- Склонность к повышенной тревоге
- Ригидная (негибкая) личностная структура

Симптомы, характерные для СЭВ:



физические симптомы

усталость, физическое утомление,
истощение; изменение веса; бессонница;
плохое общее состояние здоровья;
повышение артериального давления;
болезни сердечно-сосудистой системы

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах, образовании; формальное выполнение работы);

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:



недостаток эмоций; безразличие и усталость; ощущение беспомощности; раздражительность; тревога, неспособность сосредоточиться; чувство вины; душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив

*В целях направленной профилактики СЭВ
следует:*

- 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.

Профессиональное развитие и самосовершенствование

обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.

Уход от ненужной конкуренции

Бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу



эмоциональное общение

Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным.



Рекомендации по профилактике СЭВ

- Определение краткосрочных и
- долгосрочных целей
- Взятие «тайм-аутов» (отдых от работы)
- Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь)



Упражнение
«Главное -
второстепенное»

Релаксация по Джекобсону

На 1-2 секунды напрягите и отпустите 2-3 раза подряд соответствующие мышцы:

1. Пальцы ног
2. Стопы
3. Икроножные мышцы
4. Мышцы бедра
5. Ягодичные мышцы
6. Живот
7. Мышцы спины
8. Кисти рук (сжать в кулак, разжать)
9. Предплечье напрячь, расслабить
10. Трицепсы, бицепсы
11. Мышцы груди
12. Мышцы шеи

Упражнения для лица:

маска удивления: поднять высоко брови;
маска гнева: нахмурить брови;
маска поцелуя: сомкнуть губы как для поцелуя;
маска смеха: улыбка «Буратино»;
маска недовольства: сжать губы, поджать подбородок и опустить уголки рта;
сильно зажмурьтесь и откройте глаза;
напрягите и расслабьте нос.

Теперь посидите несколько минут, насладитесь покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- **1) Психологические средства:** аутогенная тренировка, мышечная релаксация, музыка и светомузыка, психорегуляция .
- 2) Психогигиенические средства:** интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, комфортабельные условия жизни, хорошее общение.
- 3) Организационные средства:** сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.
- 4) Медико-биологические средства:** массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых и сон.
- 5) Фармакологические средства:** препараты женьшеня, золотого корня, витамины и минеральные вещества, биоактивные добавки, аромамасла. Особое место занимает хороший зеленый чай. Правильно организованная чайная процедура обладает не только фармакологическим, но и ярко выраженным психологическим

Способы, связанные с воздействием слова

- Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).
 - Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
 - Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

Релаксация









