

# Проявления синдрома выгорания.

*"Мы не можем быть большим, чем  
мы есть...,  
но то, что мы есть, намного  
больше, чем мы думаем"*

# Синдром эмоционального выгорания

- (англ. Burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергером в 1974 году
- проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.
- Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми



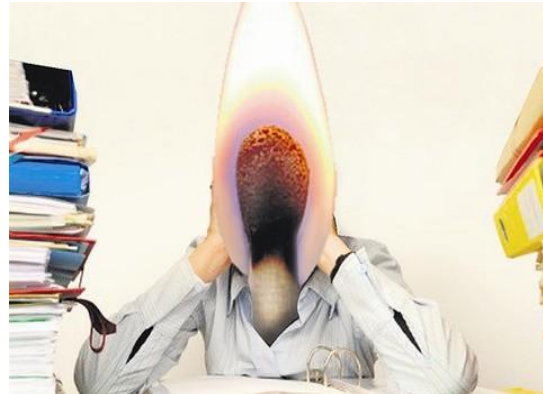
# Классификация по МКБ-10

- Класс: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения
- Блок: Обращение в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами
- Код: Z73.0
- Название: Переутомление



# Факторы развития

- необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом.
- отсутствие должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.
- Отдельного изучения требует фактор влияния злоупотребления алкоголем на динамику развития синдрома эмоционального выгорания.
- Встречается нередко и у лиц, работа которых связана с тесным контактом с людьми — у врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, операторов, работающих в сфере «человек-машина», менеджеров, руководителей и т. д..



# Симптомы выгорания



- Их можно произвольно разделить на физические, поведенческие, и психологические. Некоторые из признаков и симптомов являются бессознательной попыткой получить облегчение без идентификации проблемы.
- Burnout - это синдром, группа симптомов, появляющихся вместе. Однако, все симптомы ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание - процесс сугубо индивидуальный.

# Первые симптомы

- общее чувство усталости
- неприязнь к работе
- общее неопределенное чувство беспокойства
- все более и более тяжелая работа, приводящая



# Физические симптомы

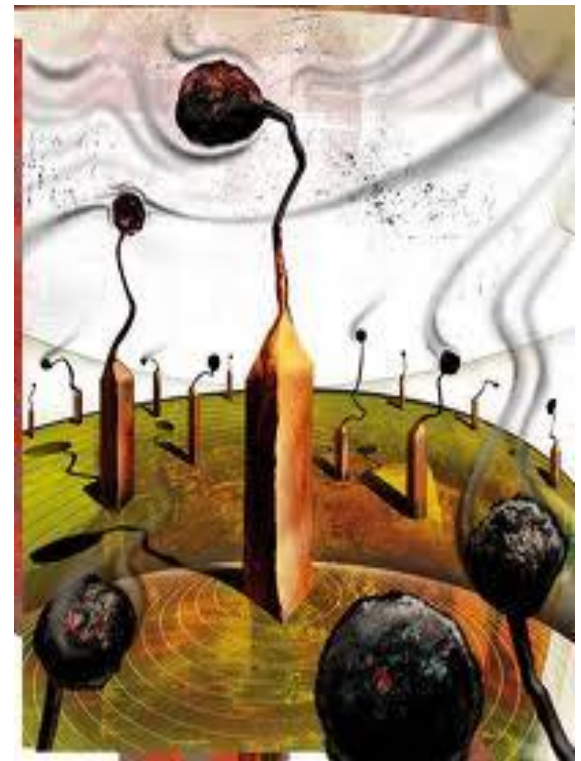
1. Усталость
2. Чувство истощения
3. Восприимчивость к изменениям показателей внешней среды
4. Астенизация
5. Частые головные боли
6. Расстройства желудочно-кишечного тракта
7. Избыток или недостаток веса
8. Одышка
9. Бессонница



# Поведенческие и психологические

## СИМПТОМЫ

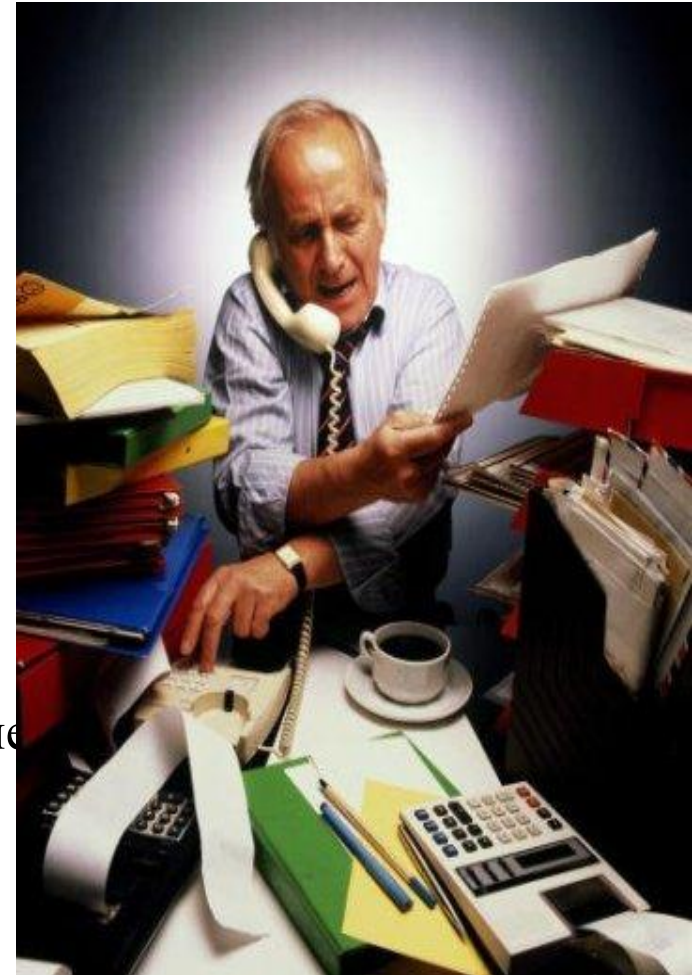
1. Работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее - все меньше и меньше
2. Рано приходит на работу и остается надолго
3. Поздно появляется на работе, и рано уходит
4. Берет работу домой
5. Испытывает неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства)
6. Чувство скуки
7. Снижение уровня энтузиазма
8. Чувство обиды
9. Чувство разочарования
10. Неуверенность
11. Чувство вины
12. Чувство не востребованности





# Поведенческие и психологические СИМПТОМЫ

1. Легко возникающее чувство гнева
2. Раздражительность
3. Обращает внимание на детали
4. Подозрительность
5. Чувство всемогущества
6. Ригидность
7. Неспособность принимать решения
8. Стремление к дистанцированию от коллег
9. Повышенное чувство ответственности
10. Растущее избегание
11. Общая негативная установка на жизненные перспективы
12. Злоупотребления алкоголем и (или) наркотиками



# Стадии выгорания

- **Первая стадия:** проявляются умеренные, недолгие, и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерывов в работе. Индивидуум истощен эмоционально и физически и может жаловаться на головные боли, простуду, и различные боли.
- **Вторая стадия:** симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны.
- **Третья стадия:** хронические симптомы, выливается в полное отвращение ко всему на свете. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения.
- На первых двух стадиях выгорания индивидуум может восстановиться, но чтобы "вернуться" ему необходимо либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию.



# Проявление выгорания в подразделениях

- Высокая текучесть кадров
- Снижение вовлеченности сотрудников в работу.
- Поиск «козла отпущения»
- Антагонистический групповой процесс
- Развитие критического отношения к сотрудникам.
- Недостаток сотрудничества среди персонала.
- Прогрессирующее падение инициативы.
- Рост чувства неудовлетворенности от работы.
- Проявления негативизма относительно роли или функции подразделения
- Ответственность за принятие решений возлагается при отсутствии соответствующих полномочий.
- Личное удовлетворение от отдельных аспектов работы выше, чем удовлетворенность работой в целом.
- Режим зависимости (гнев на руководство, беспомощность и безнадежность)
- Чрезмерные требования к работе сотрудников.
- Дополнительная персональная ответственность сотрудников
- Реальные стратегии руководства неоднозначны.

# Выгорание коварно.

- Человек, подверженный выгоранию часто мало осознает его симптомы; фактически, коллегам, как правило, более понятно, что происходит.
- Иногда человек, страдающий от выгорания, не способен увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Личность нуждается в поддержке, понимании и комфорте, а не в конфронтации и обвинениях. Наиболее полезным может оказаться отдых.



# Является ли выгорание неизбежным?

- Вопрос, является ли выгорание неизбежным, сомнителен. Некоторые авторы полагают, что это - только вопрос времени. Но многие предпочитают верить, что выгорание не является неизбежным, а скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

