

# **Синдром эмоционального выгорания**

Подготовили: педагог-психолог

Лакиза А.Е.

Щукина А.С.

г. Иркутск, 2019 г.

**Эмоциональное выгорание** - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

- \* **Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»).** Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.
- \* **Вторая стадия («недостаток топлива»).** Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности.
- \* **Третья стадия (хронические симптомы).** Измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).
- \* **Четвертая стадия (кризис).** Как правило, развиваются хронические заболевания
- \* **Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).** Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

## **Естественные приемы регуляции организма:**

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

## **В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:**

- \* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- \* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);