

# **Синдром «Профессионального выгорания»**

- 1. Что такое профессиональное выгорание?**
- 2. Почему и у кого возникает?**
- 3. Стадии профессионального выгорания.**
- 4. Диагностика профессионального выгорания, рекомендации по преодолению.**

**В начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди после продолжительной работы испытывают состояние, близкое к стрессовому. Они чувствуют постоянное утомление, порой головные боли, бессонницу, общее ухудшение здоровья. Работа перестает приносить им удовлетворение, напротив, раздражает, вызывает враждебность.**

**У человека появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно – снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом.**

**Это явление назвали «выгоранием»**

**В отличие от депрессий, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив может сопровождаться возбуждением, агрессией, раздражительностью.**

**И особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души: преподаватели, воспитатели д/с, социальные работники, менеджеры, врачи, артисты и др.**

Статистика  
по  
профвыгоранию

Профессии,  
связанные  
с оказанием  
помощи

Педагоги

управленцы

40%

30%

10%

**Выделяют пять групп  
симптомов, характерных для  
синдрома выгорания:**



# 1. Физические симптомы

- \* усталость, физическое утомление;
- \* уменьшенный или увеличенный вес;
- \* бессонница, головокружение;
- \* затрудненное дыхание, одышка;
- \* тошнота, чрезмерная потливость;
- \* гипертензия (повышенное давление);
- \* сердечные болезни.

## 2. Эмоциональные симптомы

- \* безэмоциональность;
- \* пессимизм, черствость в работе и личной жизни;
- \* безразличие и усталость;
- \* ощущения беспомощности, безнадежности;
- \* раздражительность, агрессивность;
- \* тревога, неспособность сосредоточиться;
- \* депрессия, чувство вины;
- \* потеря надежд или профессиональных перспектив;
- \* преобладает чувство одиночества.

# 3. Поведенческие симптомы

- \* во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- \* безразличие к еде; стол скудный, без изысков;
- \* малая физическая нагрузка;
- \* оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- \* несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.);
- \* импульсивное эмоциональное поведение.



# 4. Интеллектуальные симптомы

- \* уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- \* уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- \* увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток интереса к жизни;
- \* увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- \* безразличие к новшествам, нововведениям;
- \* малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы.

# 5. Социальные симптомы

- \* нет времени или энергии для социальной активности; уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- \* социальные контакты ограничиваются работой;
- \* ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- \* ощущение недостатка поддержки со стороны коллег.

# Стадии «выгорания»

Отдельные сбои в работе, забывание, повышенный контроль, нервно-психическая напряженность

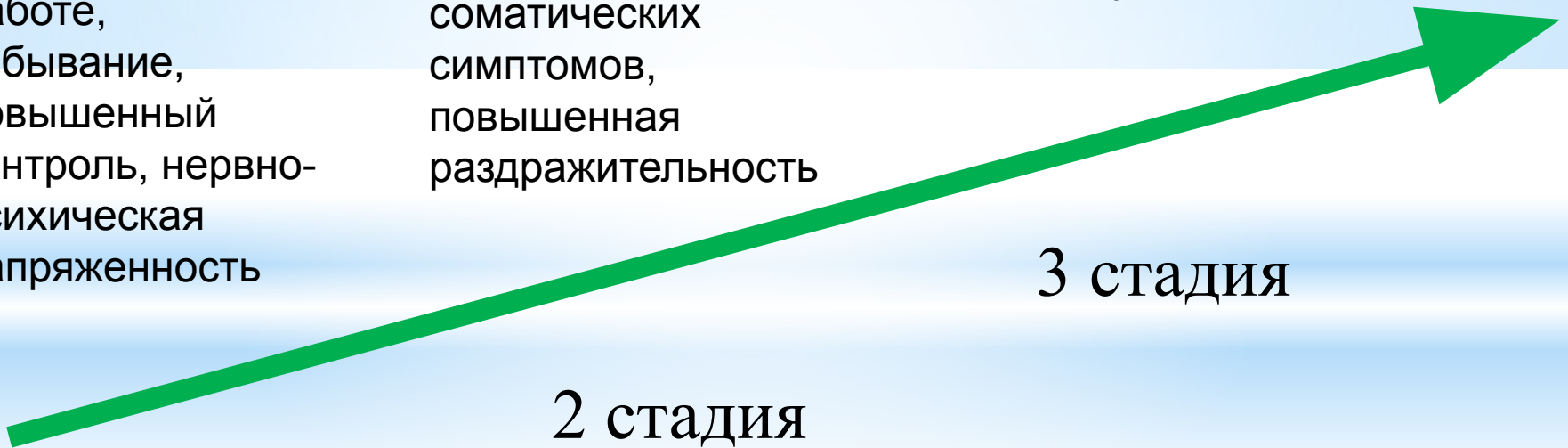
Снижение интереса к работе, потребности в общении, нарастание апатии, появление устойчивых соматических симптомов, повышенная раздражительность

Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил

1 стадия

2 стадия

3 стадия



**Тест**  
**«Состояние вашей нервной системы»**

	<b>нет</b>	<b>редко</b>	<b>да</b>	<b>часто</b>
Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Часто ли вы быстро устаете?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Часто ли вы бываете в плохом настроении? Быстро ли вы теряете самообладание?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Копите ли вы неприятности в себе?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Курите ли вы?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
Мучают ли вас страхи?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

# Результат теста

**0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить.

**26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать, постарайтесь устранить слабые места.

**46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

**Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.



# Рекомендации для избежания проф.выгорания

- \* Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- \* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- \* Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- \* Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- \* Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- \* Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?