

“Светя другим – не сгорай сам”.



Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все выключается, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое и с эмоциональным выгоранием на работе, которое является своеобразным механизмом психологической защиты.

Эмоциональное выгорание – что это такое?



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - состояние физического, эмоционального и мотивационного истощения, при котором страдает продуктивность в работе, возникает чувство усталости, бессонница, повышается риск соматических заболеваний. Так организм защищает нас от чрезмерных нагрузок и стрессов.

Эмоциональное выгорание — это совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Один из видов Профессиональной деформации личности.

Основные проявления

- 1. *Физические – переутомление, усталость, нарушение сна, ухудшение общего самочувствия, повышение давления, воспаления на коже, заболевания сердечно-сосудистой системы, повышенная потливость, изменение веса и т.п.*
- 2. *Эмоциональные – циничское отношение, пессимизм, скудность эмоций, проявление черствости (к коллегам, подчиненным, близким, ученикам), безразличие, тяжелые душевные переживания и т.п.*
- 3. *Поведенческие – отсутствие аппетита, приступы агрессии, частое «отлынивание» от работы, нередко случаются травмы из-за сниженной концентрации внимания.*
- 4. *Интеллектуальные – новые идеи и теории в рабочем процессе не вызывают интереса и прежнего энтузиазма, предпочтение отдается шаблонному поведению, снижается проявление нестандартных, творческих подходов, отказ от участия в развивающих программах (тренинги, тесты и т.п.).*
- 5. *Социальные – снижение социальной активности, потеря интереса к своим увлечениям, проведению досуга, взаимодействие с другими людьми ограничивается рабочими моментами, чувство одиночества, плохой поддержки со стороны (коллег, близких) и пр.*

КОМУ ГРОЗИТ ВЫГОРАНИЕ И ПОЧЕМУ

Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми: у социальных работников, педагогов, врачей, полицейских. Очень часто пострадавшими оказываются люди, предъявляющие к себе высокие требования и отдающие своей работе очень много сил на протяжении длительного времени. Часто их называют перфекционистами. Они выгорают, если не получают признания и не добиваются успеха в той мере, на которую они рассчитывали. В основе выгорания лежит конфликт между нашими устремлениями, помыслами и тем, что мы получаем в итоге, результатами работы. Ощущение того, что возможности реализовать себя в профессиональной сфере отсутствуют, тоже может стать причиной выгорания.

Чаще всего, это зависит не от профессии, а именно от типа личности. На появление и степень выраженности выгорания влияют и такие факторы, как стаж работы и возраст человека, пол. Известно, что женщины более подвержены выгоранию, чем мужчины и чаще "выгорают" холостяки и незамужние женщины.

Профессиональный стресс, трудоголизм

Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Профессиональный стресс влечет за собой также и психологические последствия. Например, было обнаружено, что в результате профессионального стресса снижается уверенность в себе, возрастает напряжение на работе, а удовлетворенность работой снижается. Высокие требования, низкий уровень влияния на процесс деятельности и недостаточное вознаграждение, возможно, являются факторами, вызывающими профессиональный стресс.

Трудоголизм — термин, обозначающий стремление человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия. Выражает (по аналогии с алкоголизмом) аддиктивный аспект этого качества, то есть болезненную психологическую «трудозависимость». Людей, проявляющих данное качество, называют трудоголиками.

Эмоциональное выгорание - не приговор

- *Информационный стресс*
- *Наше спасение — в правильном отдыхе*
- *«Счастлив тот, кто счастлив дома»*
- *Говорите "Нет".*
- *Берите ношу по силам.*
- *Работайте со смыслами.*



Человеческий организм обладает от природы колоссальным потенциалом и механизмами саморегуляции и восстановления сил. Возможно, правильнее будет сказать, что наша задача - не мешать тому природному уму, которым с избытком наделяет нас жизнь. И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя и заботиться о себе, правильно координировать свои эмоции и чувства, получать удовольствие и строить отношения. Ведь если проявлять внимание к самим себе, то жизнь во всех её проявлениях – работа, семья, друзья, отдых – приносит радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать..».