



Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Академия гражданской защиты»  
Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям  
и ликвидации последствий стихийных бедствий  
Донецкой Народной Республики

## Тема: Синдром «эмоционального выгорания» спасателей

**Студент:** СТОЯН Богдан Константинович

**Руководитель:** профессор кафедры аварийно-спасательных работ и  
техники  
доктор медицинских наук, старший научный сотрудник  
ЧЕРКЕСОВ Владимир Владимирович

**Объект исследования: синдром «эмоционального выгорания» спасателей.**

**Цель работы: изучение причин возникновения, развития и последствий синдрома «эмоционального выгорания» спасателей.**

**Задачи:**

- 1. Дать определение синдрома «эмоционального выгорания».**
- 2. Рассмотреть этапы развития синдрома эмоционального выгорания.**
- 3. Разобрать последствия синдрома эмоционального выгорания.**
- 4. Ознакомиться профилактика и лечение синдрома эмоционального выгорания.**

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек - человек», где доминирует оказание помощи людям (пожарные-спасатели, психологи, сотрудники медицинских служб и т. д.).





Основными симптомами синдрома «эмоционального выгорания» являются:

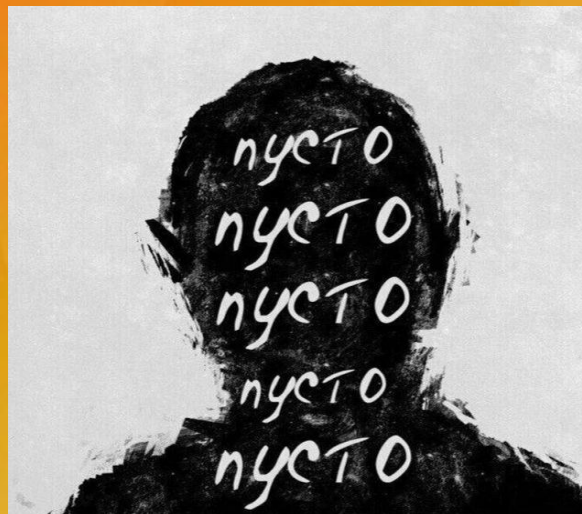
- 1) эмоциональное и психическое истощение;
- 2) личностная отстраненность;
- 3) ощущение утраты эффективности.



Этапы развития синдрома  
«эмоционального выгорания»:



1. Предупреждающий этап.



2. Этап снижение  
уровня собственного  
участия.





Этапы развития синдрома  
«эмоционального выгорания»:



3. Этап появления  
эмоциональные  
реакции.



4. Этап деструктивного  
поведения.



**Этапы развития синдрома  
«эмоционального выгорания»:**



5. Этап  
психосоматических  
реакций.



6. Этап разочарования.



К последствиям синдрома  
«эмоционального выгорания» относятся:

1. Межличностные последствия – ухудшение социальных, семейных отношений, повышение конфликтности.

2. Установочные последствия - развитие негативных установок по отношению к работе, к организации, к себе - снижение лояльности.



К последствиям синдрома  
«эмоционального выгорания» относятся:

3. Поведенческие последствия - неконструктивные и неэффективные модели поведения, сказывающиеся на снижении качества работы и коммуникации.

4. Психофизиологические последствия - развитие психосоматических расстройств.



**К мерам, препятствующим развитие синдрома «эмоционального выгорания», относятся:**



1. Регулярный отдых, баланс «работа — досуг».



2. Регулярные физические упражнения.

**К мерам, препятствующим развитие синдрома «эмоционального выгорания», относятся:**



3. Здоровый сон.



4. Правильная организация работы.



**К мерам, препятствующим развитие синдрома «эмоционального выгорания», относятся:**



**5. Разделение  
ответственности на  
работе.**



**6. Наличие хобби.**



К мерам, препятствующим развитие синдрома «эмоционального выгорания», относятся:

7. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу.





## Заключение:

Таким образом, профессия пожарного-спасателя соотносится с высоким уровнем опасности для жизни и здоровья человека, что повышает фактор влияния стресса на человека. Все это предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам пожарных-спасателей, а также служит значимым фактором развития синдрома «эмоционального выгорания».

Однако существуют методики, благодаря которым можно решить данную проблему. Решением нужно непрерывно заниматься. Также нужно вовремя остановиться и осознать свою проблему. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть шанс увидеть множество новых возможностей.

**Спасибо за  
внимание!!!**