


# Синдром выгорания: профилактика и управление


1. Причины синдрома выгорания и факторы, влияющие на его возникновение
2. Проявления и симптомы синдрома выгорания
3. Профилактике синдрома выгорания



## Факторы, способствующие возникновению синдрома выгорания - личностные


- Возраст (молодые люди более подвержены психическому истощению)
- Завышенные ожидания относительно самого себя и окружающих
- Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма
- Потребность в тяжелой работе
- Потребность доказать свою состоятельность

- 
- Сильная ориентация на достижение цели
  - Неумение говорить «нет»
  - Трудности с делегированием ответственности
  - Предрасположенность к самопожертвованию
  - Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим»



## Факторы, способствующие возникновению синдрома выгорания - ситуативные

- Неопределенность роли и функциональных обязанностей
- Конфликт между функциональными требованиями
- Рабочие перегрузки
- Рабочее напряжение
- Межличностные конфликты (с клиентами, с членами семьи, коллегами или руководством)

- 
- Отсутствие должной подготовки для осуществления работы
  - Недостаточные ресурсы
  - Недостаточная социальная поддержка
  - Недостаток благодарности
  - Факторы, связанные с местом работы (например, нереалистичные цели, отсутствие независимости в принятии решений, неудачное расписание)

# Проявления и симптомы синдрома выгорания

составляющие профессионального  
выгорания:

*эмоциональное истощение,  
обезличивание  
снижение самооценки*



# Первая стадия выгорания

- человек истощен эмоционально и физически и может жаловаться на головные боли, простуду и различные боли.



## Вторая стадия выгорания

- развивается отрицательное, циничное и обезличенное отношение к людям
- возникают негативные мысли относительно себя из-за тех чувств, которые у него появились к окружающим. Чтобы избежать этих негативных чувств человек уходит в себя, выполняет только минимальное количество работы и не хочет ни с кем ссориться.
- могут проявляться признаки и симптомы одной или обеих групп.





## Третья стадия выгорания

- человек испытывает полное отвращение ко всему на свете – он обижен на себя самого и на все человечество, а жизнь кажется ему неуправляемой.




# Профилактика синдрома

- информирование
- эмоциональная поддержка
- повышение значимости профессиональной деятельности.




# информирование

расширение информированности  
сотрудников и руководителей о том, как  
общедоступными методами помочь себе  
сохранить профессиональное здоровье и  
работоспособность




# Эмоциональная поддержка переживающих выгорание

**Ваши предложения?**



## Повышение значимости профессиональной деятельности

- традиционные формы: постоянно действующие проблемные семинары, система индивидуальных консультаций.
- удовлетворение социально-психологических потребностей в признании, самоутверждении, самовыражении
- поощрения



**Желаю сохранять  
психологическое здоровье  
долгие-долгие годы  
и получать от жизни (личной  
и профессиональной)  
наслаждение!**