

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!**