

# Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

{

Камбар Аяжан  
СД-3.14



Эмоциональное (профессиональное) выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



## КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТ СЯ.

В своем развитии синдром эмоционального выгорания проходит четыре стадии.

- ❖ **Первая** – «медовый месяц». Человек очень доволен работой, заданиями, но со временем интерес к этому начинает угасать.
- ❖ **Вторая** – «недостаток топлива». Возникают усталость, апатия, проблемы со сном, интерес к труду теряется еще больше, человек начинает чаще опаздывать на работу.
- ❖ **Третья** стадия – переход процесса в хроническую форму. Человек постоянно не успевает выполнить свою работу, раздражен, ощущает себя загнанным в угол. Часто на этой стадии появляются вредные привычки, в худшую сторону меняется характер (возникает хамство, холодность и др.), отношения с людьми становятся шаблонными. Организм начинает испытывать так называемый синдром хронической усталости.
- ❖ **Четвертая** стадия – кризисная. В этот период у человека появляются серьезные психосоматические заболевания: гипертоническая болезнь, язва, астма, дерматиты, в запущенных случаях – рак.

Многие психологи выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания :

- 1. предельное истощение,
- 2. отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы,
- 3. ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Первый признак: развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак - истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность, Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность, как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

## Физические симптомы эмоционального выгорания

- Усталость, физическое утомление, истощение.
- Уменьшенный или увеличенный вес.
- Недостаточный сон, бессонница.
- Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям).
- Затрудненное дыхание, одышка.
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание.
- Гипертензия (повышенное давление).
- Язвы, нарывы.
- Сердечные болезни.



## Эмоциональные симптомы

Недостаток эмоций, неэмоциональность.  
Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни.

Безразличие и усталость.  
Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность.

Раздражительность, агрессивность.  
Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться.

Депрессия, чувство вины.  
Нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания.

Потеря идеалов или надежд, профессиональных перспектив.  
Увеличение деперсонализации своей или других. (Люди становятся безликими, как манекены).

Преобладает чувство одиночества



## Поведенческие симптомы

Рабочее время больше 45 часов в неделю.  
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





## Интеллектуальное состояние

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 куража, вкуса и интереса к жизни.

Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу.

Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям.

Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании).

Формальное выполнение работы.



# Социальные СИМПТОМЫ

Нет времени или энергии  
для социальной  
активности.

Уменьшение активности и  
интереса к досугу, хобби.

Социальные контакты  
ограничиваются работой.  
Скудные взаимоотношения  
с другими, как дома, так и  
на работе.

Ощущение изоляции,  
непонимания других и  
другими.

Ощущение недостатка  
поддержки со стороны  
семьи, друзей, коллег.



## Как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.



5. Перестаньте жить за других их жизнью.  
Живите, пожалуйста, своей. Не вместо  
людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право  
не только на рабочую, но и на личную  
жизнь.

7. Учитесь трезво осмыслять события  
каждого дня. Можно сделать традицией  
вечерний пересмотр событий.

8. Если вам очень хочется кому-то помочь  
или сделать за него работу, задайте себе  
вопрос: так ли уж ему это нужно? А может,  
он справится сам?



Спасибо за внимание!!!