

# Профессиональное выгорание

Симптомы, стадии, профилактика



# Представление о профессиональном выгорании

- \* **Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- \* Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: социальных работников, психологов, врачей, социальные педагоги, специалисты по специальной работе - всех, чья деятельность невозможна без общения.
- \* Синдром профессионального развивается постепенно. Он проходит **три стадии:**



\* Синдром профессионального развивается постепенно. Он проходит **три стадии:**

# Первая стадия:

- \* - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний;
- \* - исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- \* - возникает состояние тревожности, неудовлетворенности;

# Вторая стадия:

- \* -возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- \* -неприятность начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов-вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровня.

# Третья стадия:

- \* -притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- \* -глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

# Три аспекта профессионального выгорания сотрудников

- \* **Первый** - снижение самооценки.
- \* **Второй** - одиночество.
- \* **Третий** - эмоциональное истощение, соматизация.



# **Симптомы профессионального выгорания сотрудников**

# Психофизические симптомы:

- \* Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- \* ощущение эмоционального и физического истощения;
- \* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- \* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- \* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- \* резкая потеря или резкое увеличение веса;
- \* полная или частичная бессонница;
- \* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- \* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.

# Социально-психологические СИМПТОМЫ:

- \* Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- \* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- \* частые нервные срывы;
- \* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- \* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- \* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- \* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

# Поведенческие симптомы:

- \* Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- \* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим;
- \* постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- \* руководитель затрудняется в принятии решений;
- \* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- \* дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- \* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



# **Профилактика профессионального выгорания**

# Забота о себе и снижение уровня стресса:

- \* стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- \* удовольствие (релаксация, игра);
- \* умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

# Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утрата смысла и безнадежности:

- \* стремление находить смысл во всем - как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- \* стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- \* создание сообщества.

# Саморегуляция

- \* **Саморегуляция** – это управление своими психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

# Способы саморегуляции:

- \* смех, улыбка, юмор;
- \* размышления о хорошем, приятном;
- \* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- \* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- \* вдыхание свежего воздуха;
- \* чтение стихов;
- \* высказывание похвалы, комплементов кому-либо просто так.

# Чего не следует делать при выгорании:

- \* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- \* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- \* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- \* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

# Чего нужно делать при выгорании:

- \* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- \* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- \* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



**Спасибо за внимание!**