

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;
- * -неприязнь 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!