Синдром выгорания

Эмоциональное выгорание

- выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

Последствия «выгорания»

- потеря производительности труда,
- потеря интереса к работе,
- чувство переутомления,
- незначительное продолжительное раздражение (например, головная боль),
- самоубийство,
- убийство.

«Выгорание» включает три компонента:

- *«деперсонализацию»;*
- *«минимизацию личных достижений»;*
- *«эмоциональное истощение».*

Факторы возникновения эмоционального выгорания:

- Индивидуальные
  - *социально — демографические особенности*
  - *личностные особенности*
- Организационные
  - *условия работы*
  - *содержание работы*
  - *ролевые особенности*

Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания:

- Отсутствие четкой связи между трудовым процессом и получаемым результатом;
- Несоответствие результатов затраченным силам;
- Ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Большие нагрузки и ответственность перед начальством;
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций.

Для профилактики эмоционального выгорания обычно рекомендуются:

- анализ причин и их коррекция;
- отпуск или существенное снижение частоты контактов с людьми;
- временное переключение на другие формы работы психологической службы;
- создание чувства психического комфорта путем повышения профессиональной компетентности.

Спасибо за внимание!