

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПСИХОЛОГА



- **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году. Он проявляется нарастающим эмоциональным истощением**

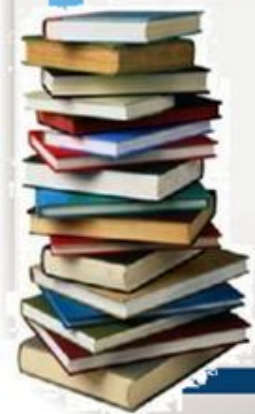


В 1981 г. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки».

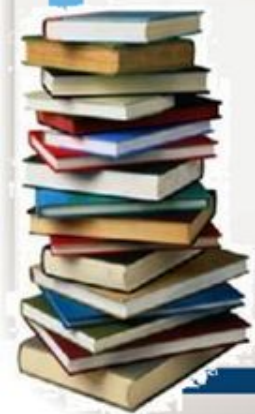


Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



Причины возникновения СЭВ у психолога

- Увеличение нагрузки на работе;
- Загруженность в течении рабочего дня;
- Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
- Постоянный риск штрафных санкций;
- Двусмысленные, неоднозначные требования к работе;
- Невозможность влиять на принятие решений.



Причины возникновения СЭВ у психолога

- Психологическое и душевное переутомление;
- Высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- высокая рабочая нагрузка;
- Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства;
- Недостаточное вознаграждение за работ;
- Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям.



Развитию СЭВ способствует:

Личностные особенности: высокий уровень эмоциональной лабильности; высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций; рационализация мотивов своего поведения; склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний; ригидная личностная структура.



Признаки СЭВ:

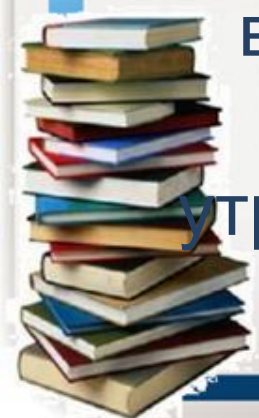
1. Период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак - истощение. Оно определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.



Признаки СЭВ:

2. Личностная отстраненность. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно.

3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.



Психозмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание
личных достижений



Ослабление
защиты
организма



**Потеря
трудоспособности!**

Симптомы, характерные для СЭВ:

1. Физические (усталость, утомление, истощение, изменение веса, недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);



Симптомы, характерные для СЭВ:

2. Эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины;



Симптомы, характерные для СЭВ

3. поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение).



Симптомы, характерные для СЭВ

4. Интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;

5. Социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).



Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?





**Определение краткосрочных и
долгосрочных целей**





Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);





конкуренции





Я свободна!
Я счастлива!
Я гармонична!

yabuka.ru



Эмоциональное общение

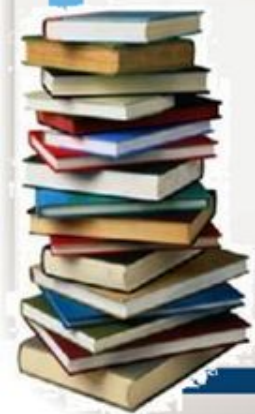


Поддержание хорошей физической формы .

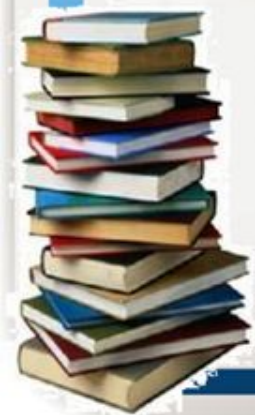




правило хорошего отдыха, а также
сохранения здоровья, — правильный
сон.



За нами выбор

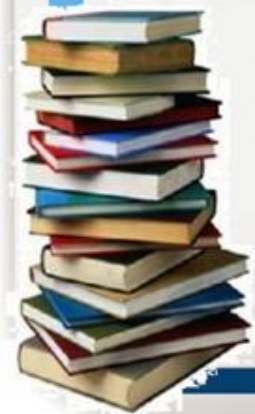





ВЫВОДЫ

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ
ПСИХИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

