СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ

Синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения(по Г.Селье).

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

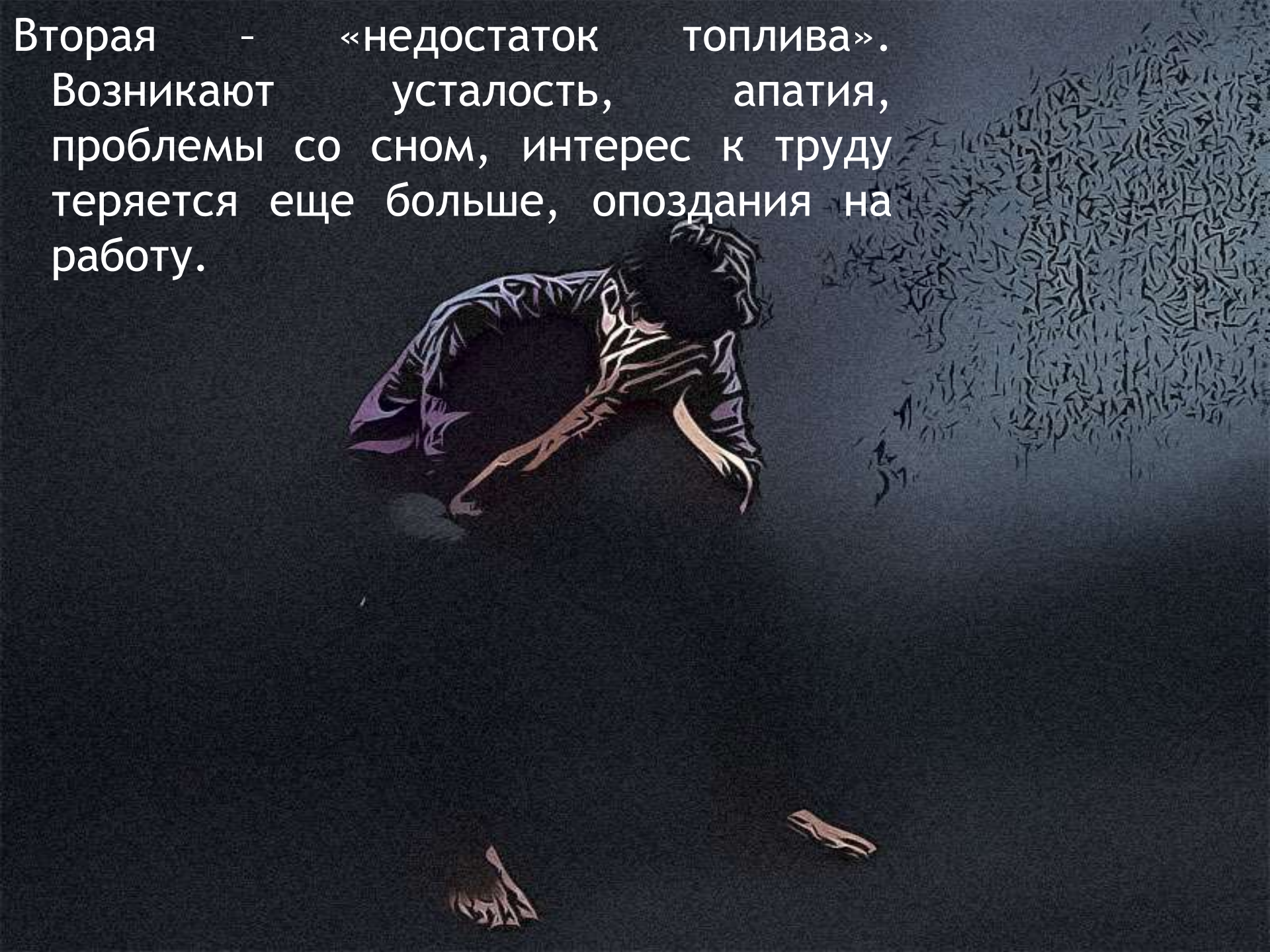
FULLFOTOS.RU

КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ. 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, опоздания на работу.



Третья – переход процесса в хроническую форму.

Не успевает выполнить работу вовремя, раздражен, ощущение «загнанности в угол». Появление вредных привычек, отношения с людьми становятся шаблонными, холодность, хамство. Организм испытывает синдром хронической усталости.

Четвертая – кризисная стадия.

Появление серьезных психосоматических заболеваний: гипертония, язва, астма, дерматиты и т.д.

АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Снижение самооценки. Люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
2. Одиночество. Люди, страдающие от эмоционального выгорания не в состоянии установить нормальные отношения с окружающими.
3. Эмоциональное истощение. Соматизация.

СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

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 (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- Внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или « не справлюсь»;

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Чевыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- Обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- Умение говорить «нет»;
- Хобби (спорт, культура, природа);
- Попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- Фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

ГРУППЫ РИСКА

- Врачи;
- Психологи;
- Педагоги;
- Менеджеры по персоналу;
- Работники силовых ведомств;
- Чиновники;
- Любые профессии, связанные с командировками, особенно в разные часовые пояса;
- Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации беспрерывного общения с клиентами.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у Вас есть.
2. Принять личностную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
4. Начинать действовать.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВАС

Будьте внимательны к себе – это поможет своевременно заметить первые признаки усталости

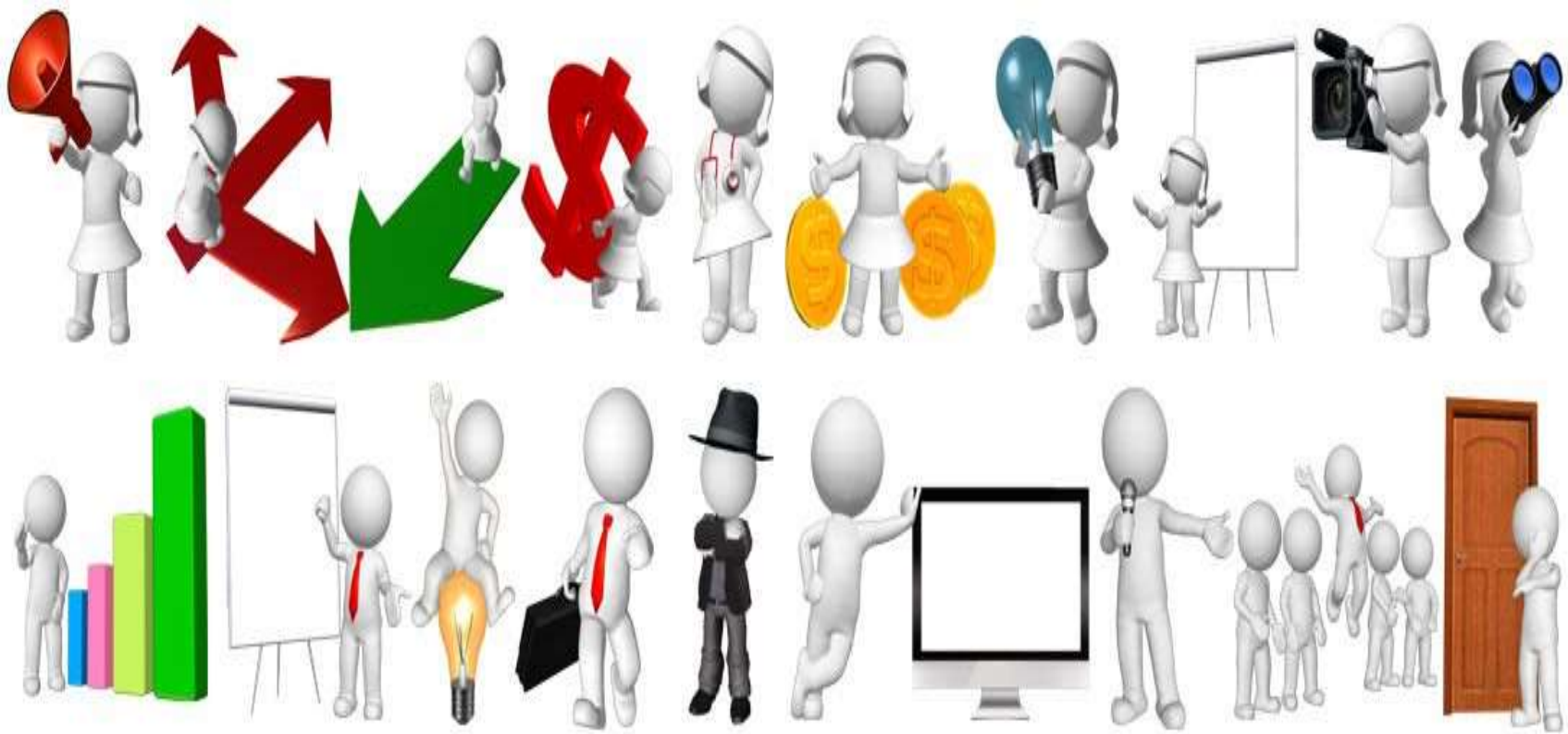
Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться

Подбирайте дело по себе сообразно своим склонностям и возможностям.

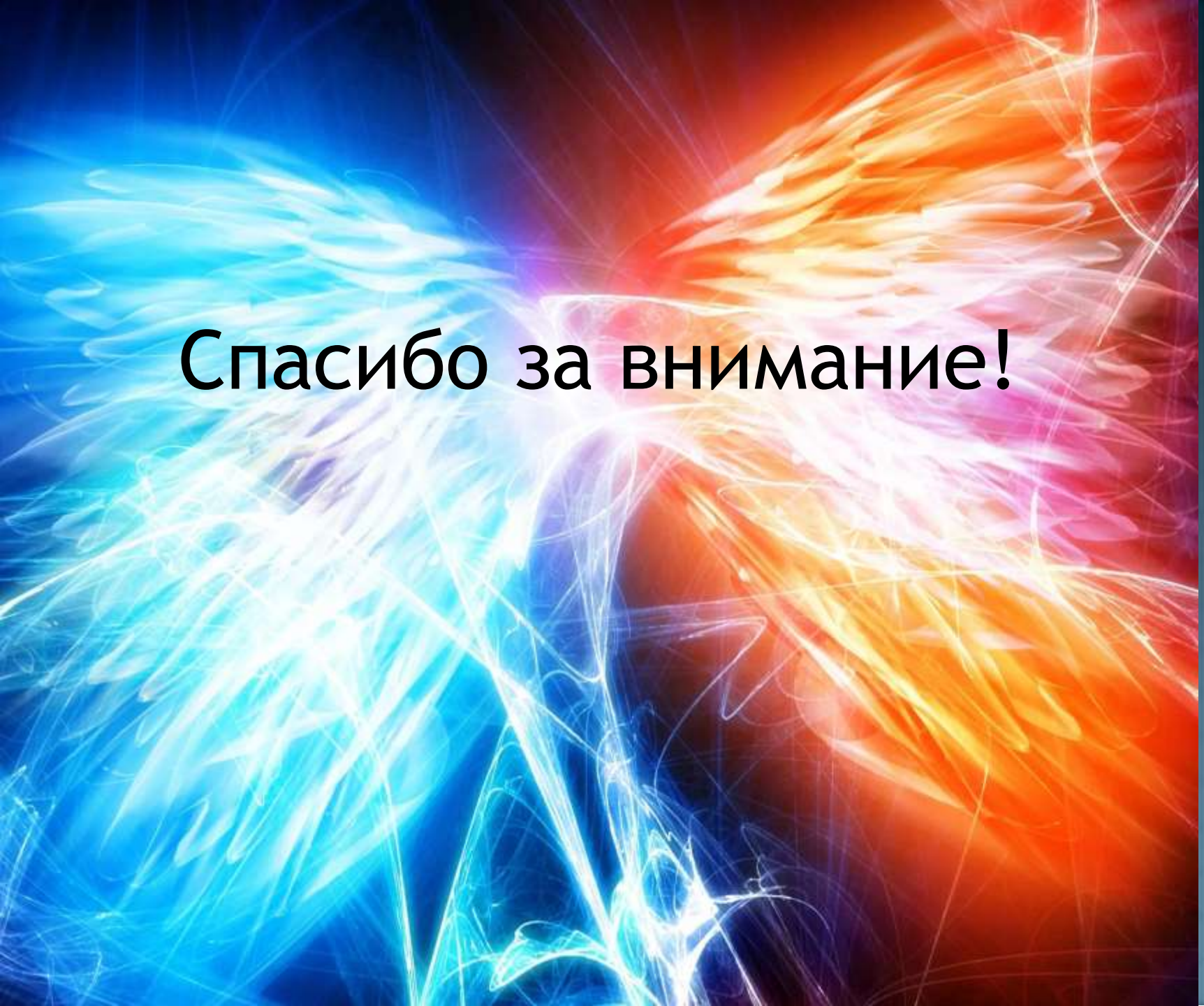
Не ищите в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность.

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

Учитесь трезво осмыслять события каждого дня.



Если вас кто-то убеждает, что это вам действительно нужно вы вправе ответить «да» или «нет».



Спасибо за внимание!