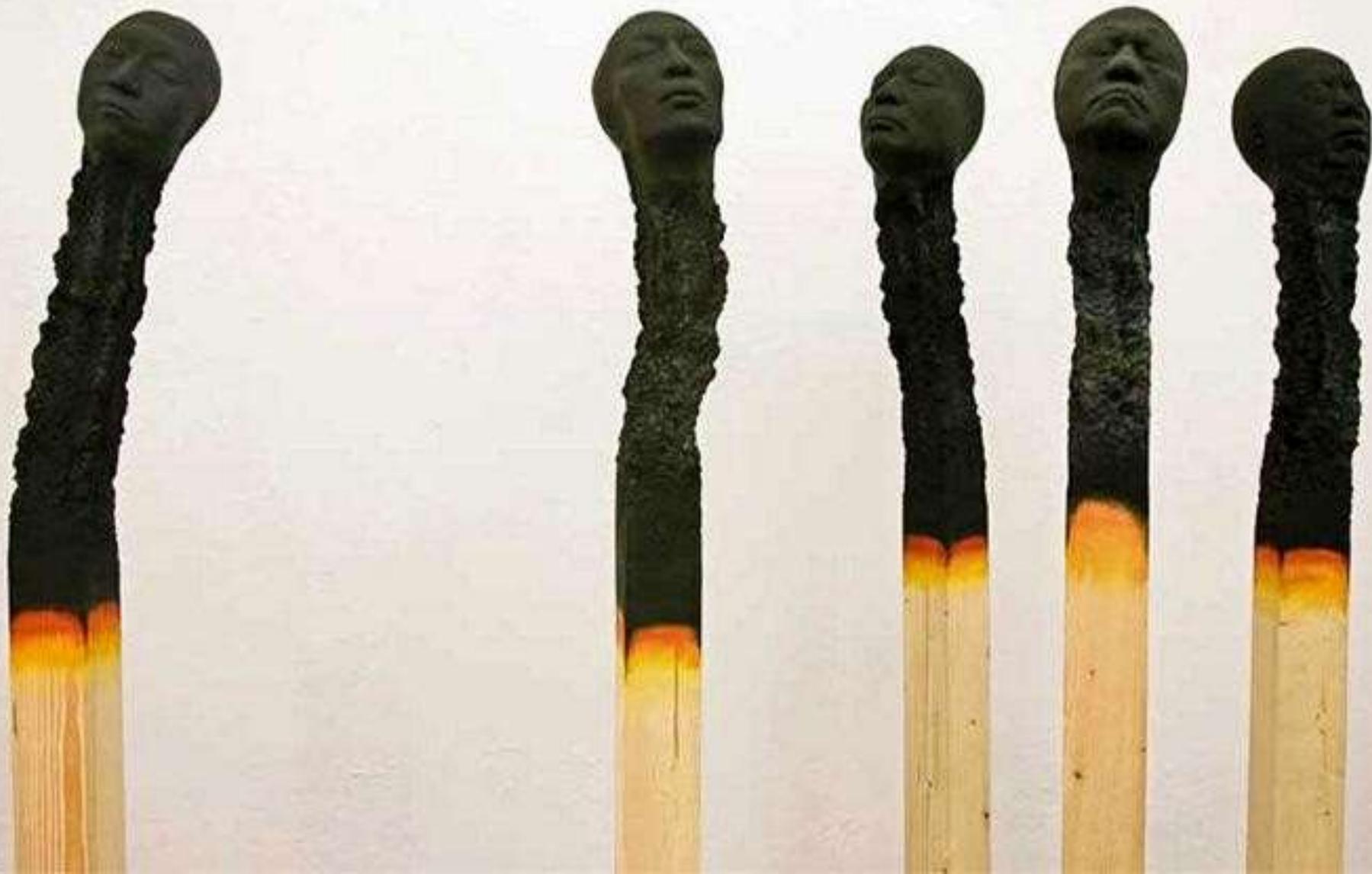


*«Синдром профессионального
(эмоционального) выгорания»*



Что такое синдром профессионального выгорания?

Термин «синдром профессионального (эмоционального) выгорания»

(burn-out – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером.

Это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере.

Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношением к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы

Факторы, определяющие развитие синдрома



По данным отечественных и зарубежных исследователей синдром выгорания встречается в 30 - 90% случаев всех категорий руководителей, полицейских, судей, учителей, врачей, психологов, социальных работников, спасателей, продавцов, в зависимости от конкретной профессиональной деятельности, типа личности, объективных возможностей психологической адаптации к реальным ситуациям.

Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

Причины синдрома профессионального выгорания

1) субъективные (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом, системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.д. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники - те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

2) объективные (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

Физические признаки и симптомы эмоционального выгорания

- ✓ Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- ✓ Частые расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ✓ Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ✓ Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ✓ Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ✓ Полная или частичная бессонница;
- ✓ Снижение иммунитета;
- ✓ Колебание артериального давления



Эмоциональные признаки и симптомы эмоционального выгорания

- ✓ Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- ✓ Потеря мотивации;
- ✓ Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ✓ Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ✓ Отстранённость, ощущение одиночества в мире



Поведенческие симптомы и признаки эмоционального выгорания

- ✓ Уход от ответственности;
- ✓ Самоизоляция;
- ✓ Волокита, долгое достижение целей;
- ✓ Разочарование в себе и в других;
- ✓ Пропуск работы, приход на работу поздней и уход ранний;
- ✓ Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- ✓ Безразличие к еде, стол скудный, без изысков;
- ✓ Малая физическая нагрузка;
- ✓ Оправдание - употребления табака, алкоголя, лекарств;
- ✓ Несчастные случаи (например: травмы, падения, аварии и т.д.);
- ✓ Импульсивное эмоциональное поведение.



Интеллектуальные симптомы и признаки эмоционального выгорания

- ✓ Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- ✓ Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем;
- ✓ Увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни;
- ✓ Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- ✓ Цинизм или безразличие к новшествам;
- ✓ Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах;
- ✓ Формальное выполнение работы.



Социальные симптомы и признаки эмоционального выгорания

- ✓ Нет времени или энергии для социальной активности;
- ✓ Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- ✓ Социальные контакты ограничиваются работой;
- ✓ Скучные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
- ✓ Ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ✓ Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор.

В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь – гореть и плакать.



Чтобы избежать синдрома, необходимо следовать следующим правилам:

- ✓ Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✓ Соблюдать режим сна;
- ✓ Уметь говорить “нет” и отстаивать свои границы;
- ✓ Научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ Развивать свою творческую сторону, заниматься чем-то просто для души;
- ✓ Поддерживать физическую активность, которая приносит удовлетворение;
- ✓ Заняться профессиональным развитием и самосовершенствованием;
- ✓ Развивать оптимизм

