

# Синдром професійного вигорання

# ТЕСТ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОГО

<https://www.fdu.org.ua/psychological/test2>  
ВИГОРАЩА

## Тест. Грозит ли вам профессиональное выгорание?

Профессиональное выгорание (эмоциональное выгорание) – совокупность изменений в эмоциональной, физической и когнитивной сферах человека. Оно возникает на фоне постоянного стресса на работе. Проявляется нарастающим безразличием к профессии, дегуманизацией, ощущением неудовлетворенности работой и, в конечном итоге, в резком ухудшении качества жизни. Чаще всего проявляется у тех, чья работа плотно связана с людьми. В тяжелый для нашей страны период особенно подвержены синдрому профессионального выгорания волонтеры.



Профвыгорание легко перепутать с хронической усталостью. Однако при утомлении достаточно выспаться, взять отпуск, пропить витамины и больше пребывать на свежем воздухе. От профессионального выгорания избавиться намного сложнее. Наш тест поможет вам «измерить» риск возникновения данного синдрома и вовремя предпринять соответствующие меры.

[Начать тест](#)

# Статистика ВООЗ

- ▶ На Європейській конференції ВООЗ (2005 р.) відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою приблизно для однієї третини країн трудящих Європейського союзу.
- ▶ Вартість вирішення проблем з психічним здоров'ям нації складає в середньому 3-4% валового національного доходу

# Статистика ВООЗ

- ▶ За даними експертів ВООЗ: на психічні та неврологічні захворювання в останні десятиріччя припадає велика частка інвалідності вища, наприклад, ніж унаслідок артеріальної гіпертензії, артритів і цукрового діабету разом узятих.

# Історія дослідження

- ▶ Поняття "синдрому емоційного вигорання було введено в медицину на початку 70-х років. Відомий американський психолог Христина Маслач дала жорстке формулювання цього поняття: « Виснаження - плата за співчуття ».

# Історія дослідження

- ▶ Спочатку СЕВ вважали станом виснаження з відчуття власної безпорадності. Потім симптоматика даного синдрому розширилась за рахунок психосоматичного компонента. В даний час СЕВ входить в рубрику Міжнародної класифікації хвороб ( МКХ «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя»).

# Психосоматичні захворювання

- ▶ Це захворювання, у виникненні і протіканні яких, вирішальну роль відіграють психологічні причини: стреси, негативні думки і емоції, внутрішні конфлікти, а також інші психологічні фактори.
- ▶ За даними ВООЗ, з усіх пацієнтів, які звертаються до лікарів, відсоток психосоматичних хворих становить від 38% до 42%.

# Синдром емоційного вигорання

- ▶ Це процес поступової втрати емоційної, пізнавальної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості і зниження задоволення від виконання роботи.



# Професійно важки

- ▶ **Ситуації** Понаднормова робота. Відсутність перерв. Безглузді або монотонні робочі завдання.
- ▶ Низька оплата важких робочих обов'язків.
- ▶ Когнітивно важкі ситуації, пов'язані із складною або некоректною поведінкою людей: панібратські звернення, сексуальні домагання, обмани, безглузді запитання, нерозуміння ситуації, нездатність пояснити проблему чи сформулювати запитання.
- ▶ «Незрозуміла мова» (вербально важкі ситуації, пов'язані з поганою дикцією і слухом): невиразна чи тиха мова, дефекти мови, нечітко вимовлені слова, мова з сильним акцентом тощо.
- ▶ Ситуації «затягування»: спілкування з людьми, які повільно розмовляють та дуже довго аналізують отриману інформацію.
- ▶ Емоційно негативні ситуації, пов'язані з агресивними людьми: агресивні звернення, нецензурні висловлювання, приниження, образи, звинувачення, конфліктна поведінка.

# Три фази стресу

- ▶ Стадія тривоги
- ▶ Стадія опору
- ▶ Стадія виснаження

# Стадія тривоги

Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації

- Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу.

Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання зникають, стрес закінчується

# Стадія опору

- ▶ Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав стрес, продовжує діяти
- ▶ Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму

# Стадія виснаження

- ▶ Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини
- ▶ Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести її до хвороби
- ▶ Сильна перенапруга, що веде до різкого занепаду й розвитку психосоматичних і неврологічних захворювань

# Прояви трьох фаз

## СТРАДИЯ СТРЕСУ ТРИВОГИ

Напруження м'язів

Частіше серцебиття  
чи затримка дихання

Потовиділення

Холод/свербіж/поколювання

Стиснуті кулаки/щелепи

Збудження Почервоніння

жар в обличчі

Тремтячі руки

Судорожне хапання предметів.

## СТАДИЯ

# Цікаво знати

- ▶ До синдрому професійного вигорання схильні люди, що відчують постійний внутрішній особистий конфлікт, пов'язаний із роботою.
- ▶ Найбільш чутливими до вигорання є молоді люди (19 - 25 років), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їх очікуванню, отримують емоційний шок та люди старшого віку (45 - 50 років).
- ▶ Досить часто можна спостерігати як у чоловіків, так і у жінок, професійне вигорання у віці 30 років. Можливою причиною криза 30 років, яку психологи часто називають “проблемою сенсу життя”. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс.

# Алгоритм подолання

## стресу

- ▶ Які симптоми прояву стресу я спостерігаю
  - ▶ Які почуття я відчуваю у зв'язку з впливом стресу
  - ▶ Чого мені не хочеться робити
  - ▶ Чого тоді я хочу, але не роблю
  - ▶ Знайти мінімум 5 варіантів реалізації своїх потреб у ситуації стресу
- 
- ▶ Якщо жоден з варіантів неможливий на даний момент, знайти мінімум 5 варіантів профілактики («підзарядки» життєвих сил).



# Прості способи профілактики стресу

# Розчешіть волосся

- ▶ Протягом робочого дня м'язова мускулатура так напружується, що голова стає важкою і починає боліти. Один зі способів уникнути стресу - розчісування волосся протягом 10-15 хвилин. Ця процедура допомагає "розігнати" кров і розслабити м'язи.



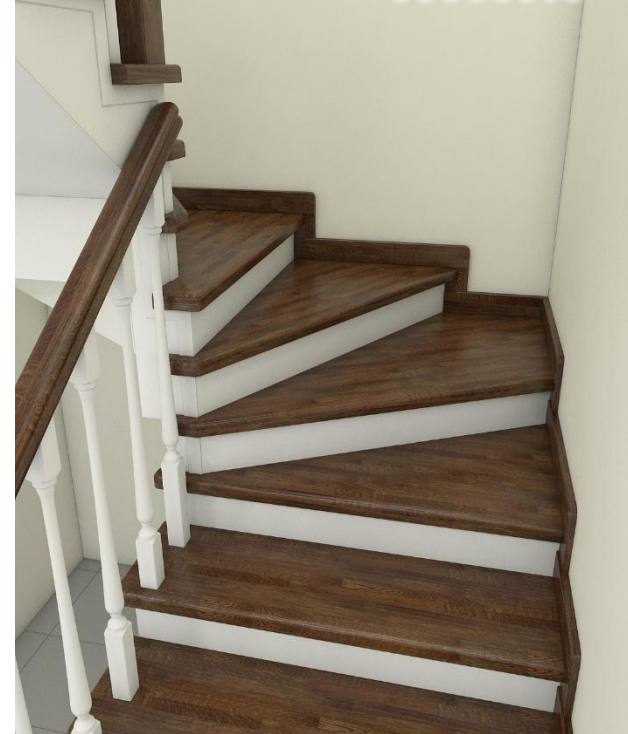
# Можна потерти долоні

- ▶ Це ще один простий спосіб скинути нервові напруження і уникнути стресу. Потрібно щосили потерти долоні одна об одну, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.



# Пробіжіться сходами

- ▶ Влаштуйте 30-секундну пробіжку вгору і вниз - ця вправа посилить приплив кисню до кори головного мозку, яка відповідає за наш емоційний стрес.



# Змити конфлікти і стреси

- ▶ Справитися з емоційним негативом допомагає 15-хвилинний душ. Встаньте під теплі струмені води, щоб вони масажували голову і плечі.
  
- ▶ Також лікарі радять при стресових ситуаціях багато пити та вмиватись.



# Прибирання будинку або робочого місця

- ▶ Розкладання речей по місцях допомагає впорядкувати думки, зосередитися. Крім того, акуратний вигляд полиць, шухлядок, шаф дає своєрідний психологічний ефект - зовнішній порядок і організованість людина несвідомо переносить на власне життя.



# Розфарбовування

- ▶ Психологи з'ясували, що розфарбовування картинок протягом двох-трьох хвилин в періоди підвищення стресу у п'ять разів збільшує ймовірність завершення роботи в строк.
- ▶ Плавні лінії, що повторюються та поєднання кольорів розслаблюють мозок, а сам процес діє на людину на кшталт медитації.
- ▶ Нещодавно в деяких країнах антистрес-розмальовки стали використовувати як терапію в місцях позбавлення волі і лікувальних установах.



# Ароматерапія

- ▶ Запахи сильно пов'язані з емоційною пам'яттю. Тому дуже корисно мати під рукою аромат, що асоціюється з пережитими хвилинами сильного щастя, захоплення, блаженства. Вдихайте його частіше, це допоможе зберегти гарний настрій.
- ▶ Найбільш ефективно заспокоюють нервову систему такі ефірні масла: лаванда, бергамот, шавлія, жасмин, пачулі, кедр, герань, валеріана, базилік. Так само до антистресовим аромамасла можна віднести цитрусові масла: грейпфрут, лимон і мандарин.





# Обмежуйте кількість інформації, яку ви

- Звертайте увагу тільки на якісно важливі матеріали, слухаючи або читаючи щоденні новини фокусуйтеся на позитивних сюжетах, не концентруйтеся на негативні.
- Слід пам'ятати, що в багатьох ЗМІ існують свої «прийоми»: матеріали негативного і скандалістського характеру для створення хвилюючого видовища. У той же час пам'ятайте, що повна відсутність важливої, критично зваженої інформації може посилювати вашу невпевненість.



# Йога для дихання

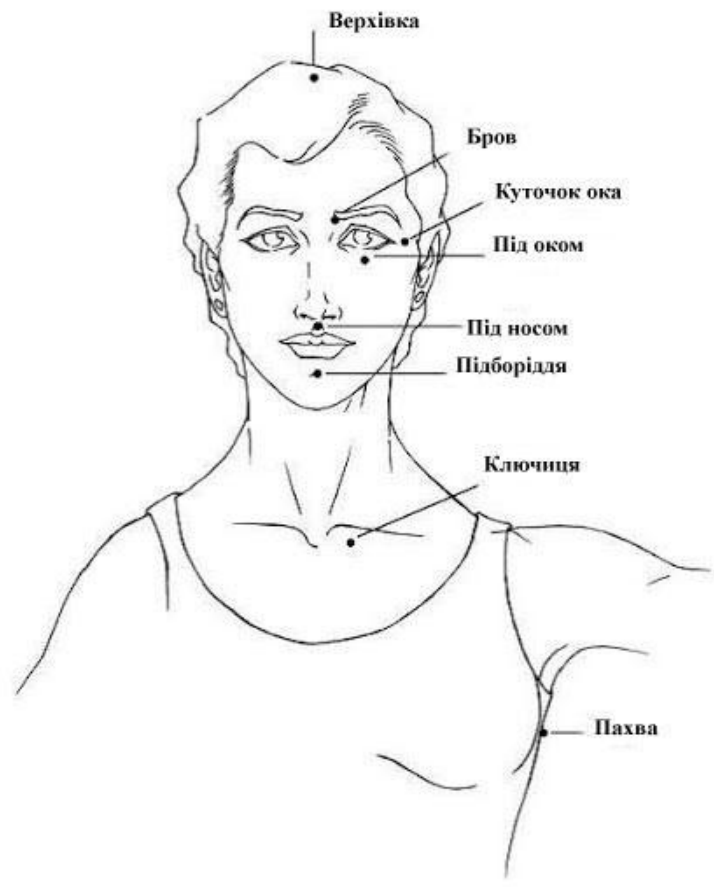
- ▶ Закрийте великим пальцем одну ноздрю.
- ▶ Повільно вдихайте через вільну ноздрю протягом 5 секунд.
- ▶ Тепер затисніть другу ноздрю, відпускаючи першу, і повільно видихніть.
- ▶ Повторіть вправу, починаючи з другої ноздрі.
- ▶ Проводити процедуру треба не менш ніж 2 хвилини.



# ТЕС - Техніка

## емоційної свободи

- ▶ Це вид точкового масажу для усунення негативних емоцій, в процесі виконання якого необхідно подумки сконцентруватися на тому, що Вам заважає.
- ▶ По кожній точці, позначені на малюнку, здійснюється простукування по 7 разів кінчиками вказівного і середнього пальців домінуючої руки.
- ▶ Повторіть техніку протягом 2 хвилин і оцініть свій емоційний стан.



# Вітаміни та корисні речовини

- ▶ Смачна їжа - ефективний антистресовий допінг. Зберегти гарний настрій, зняти стрес допомагає жирна риба, в якій містяться кислоти омега-3, дуже корисні для нервової системи. Якщо не любите рибу, з'їжте морозиво або банан. Ці продукти діють не гірше антидепресантів.
- ▶ Щодо фізіологічних і біохімічних властивостей вітамінів B1, B6 та B12, то нині існують доказові дані їхнього впливу на ЦНС, а саме на метаболічні процеси, необхідні для підтримки та відновлення обміну речовин в організмі. Важливою також є роль вітамінів у прискоренні регенерації периферичних нервів.



# Контактуйте з тваринами

- ▶ Це впливає на рівень кортизолу, адреналіну, і норадреналіну, що сприяє ослабленню стресових реакцій. У сім'ях з тваринами кортизол знижувався з 58% до 10% вранці і знову збільшувався до 48% без тварин.
- ▶ 20 хвилин погладжування тварини сприяє різкому збільшенню окситоцину - гормону любові і довіри.
- ▶ Кров'яний тиск і серцевий ритм максимально знижувалися при доторканні тварини пацієнтами в стаціонарах.
- ▶ Власники собак і кішок менше схильні приймати ліки від проблем з серцем.
- ▶ Спостерігається розвиток емпатії і зниження агресії у дітей в контрольних групах з тваринами в класі.
- ▶ Зниження почуття самотності.
- ▶ Значне зниження почуття неспокою і страху.
- ▶ Скорочення використання знеболювальних засобів в будинках для людей похилого віку з тваринами.
- ▶ Діти із затримкою розвитку і нормальним розвитком швидше виконували завдання якщо поруч була тварина.
- ▶ Люди з тваринами рідше звертаються до лікаря зі скаргами на сон.
- ▶ Імунна система функціонує краще, за рахунок збільшення слинної імуноглобуліну після погладжування тварини
- ▶ Людям, з домашніми тваринами в руках або на повідку частіше допомагають, надають увагу, йдуть на контакт. Жінки частіше залишають номер телефону чоловікові з котом або собакою.
- ▶ Пацієнти висловлюють більше довіри і готовність ділитися особистою інформацією терапевтам у яких на сеансі присутній домашня тварина

# Вправа «Мій ідеальний

