Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди специалистов помогающих профессий.

Подготовила: психолог О.Н. Стрельченко « Центр помощи совершеннолетним граждан с ментальными особенностями» г. Архангельск

Актуальность темы:

В современном обществе меняется отношение людей к работе. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Быстро меняются запросы рынка труда. Падает рейтинг ряда социально значимых профессий. Как следствие, растет психическое , эмоциональное напряжение, которое связано со стрессами на рабочем месте. Выявляются тревога, депрессия, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ(включая алкоголь, курение табачных изделий и др.) Все это приводит к проблеме стрессоустойчивости человека, происходит эмоциональное затруднение или напряженные отношения в системе человек-человек. На сегодня, проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях привлекает внимание ученых и психологов.

Цели, предмет, объект :

Цели: профилактика психологического здоровья специалистов помогающих профессий, ознакомление специалистов помогающих профессий с приемами саморегуляции.

Объект:

Теоретический объект : профилактика психологического здоровья специалистов помогающих профессий.

Эмпирический объект : специалисты помогающих профессий г. Архангельска

Предмет : Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди специалистов помогающих профессий.

Задачи:

- **Теоретические задачи**

1. Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
2. Изучить содержание понятия «синдром эмоционального выгорания» и систематизировать характеристики синдрома эмоционального выгорания;
3. Рассмотреть проявления признаков синдрома эмоционального выгорания.

- **эмпирические задачи**

1.Определить свое отношение к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.

2.выделить источники неудовлетворения профессиональной деятельности.

Немного истории

Термин «burnout»– «выгорание», « сгорание» предложил Г. Фрейденберг в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек»

Понятие « синдром эмоционального выгорания»:

- 1. Синдромом эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. (Г. Фреденберг)
- 2. Синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. (К. Маслач)

Исследователи считали:

- Большинство исследователей считают, что возраст, пол, стаж работы и другие социально- демографические характеристики не связаны прямо с эмоциональным выгоранием.
- Большее значение имеет индивидуальный тип реагирования на стрессогенные ситуации.

Перечень симптомов эмоционального выгорания:

- Усталость, утомление, истощение
- Психосоматические недомогания
- Негативное отношение к детям
- Негативное отношение к самой работе
- Скудость репертуара рабочих действий
- Злоупотребление табаком, кофе, алкоголем, наркотиками
- Отсутствие аппетита или, наоборот, переедание
- Негативная Я-концепция
- Агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждённости, гнев)
- Упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадёжности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности (утрата смысла жизни)
- Переживание чувства вины

Профилактика СЭВ

Методы психогигиены и психопрофилактики «синдрома эмоционального выгорания»:

- культивирование других интересов, не связанных с работой;
- внесение разнообразия в свою деятельность, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;

ПРОФИЛАКТИКА «ПРОФВЫГОРАНИЯ»

- Полноценный сон
- Здоровое питание
- Оптимальные физические нагрузки
- Группа поддержки
- Личностное и профессиональное саморазвитие.

Профилактика эмоционального выгорания

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- **хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).**
- **высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.**

Во-вторых:

- **опыт успешного преодоления профессионального стресса;**
- **способность конструктивно меняться в напряженных условиях;**
- **высокая мобильность;**
- **открытость; общительность;**
- **самостоятельность;**
- **стремление опираться на собственные силы.**

В-третьих:

- **способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.**

Профилактика эмоционального выгорания

Советы:

- *Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*
- *Стремитесь побороть страх.*
- *Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*
- *Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.*
- *Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.*
- *Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*
- *Используйте возможность выступить с речью.*
- *Следите за фигурой.*
- *Маленькие радости в Ваших руках.*
- *Не забывайте, что Вы красивы!!!*

БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!!!