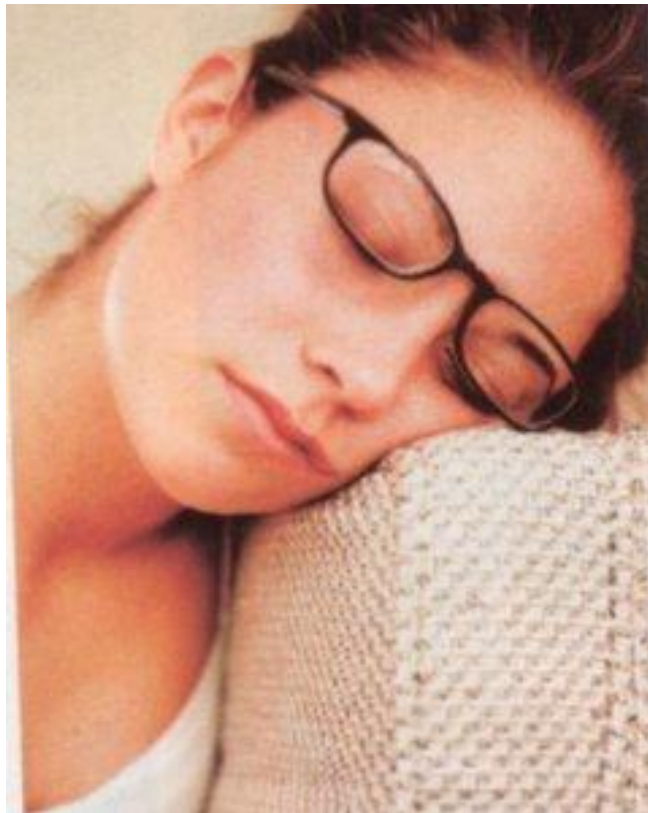


Презентация на тему: «Эмоциональное выгорание».



Содержание:

- I. Теоретическое освещение вопроса
- II. Анализ субъективных аспектов эмоционального и профессионального выгорания .
- III. Рекомендации по профилактике профессиональных деформаций и эмоционального выгорания.





I Теоретическое освещение вопроса



Эмоциональное выгорание

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) был впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Разработанная им модель оказалась удобной для оценки этого состояния у медицинских работников - профессии с наибольшей склонностью к “выгоранию”. Ведь их рабочий день - это постоянное теснейшее общение с людьми, к тому же больными, требующими неусыпной заботы и внимания, сдержанности.

Профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. По существу, профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения





Группы риска

- ▶ *Во-первых*, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели. Причем особенно быстро "выгорают" сотрудники, имеющие интровертированный характер.
- ▶ *Во-вторых*, синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

- ▶ *В-третьих*, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. В России к этой группе относятся прежде всего люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста.
- ▶ *В-четвертых*, на фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность.
- ▶ *В-пятых*, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Психофизические симптомы профессионального выгорания

- ▶ чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ▶ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ▶ снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ▶ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ▶ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ▶ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ▶ полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и "тяжелое" пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- ▶ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ▶ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ▶ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;



Социально-психологические симптомы профессионального выгорания

- ▶ 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");
- ▶ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- ▶ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо");
- ▶ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или человек "не справится";
- ▶ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

Поведенческие симптомы профессионального выгорания

- ▶ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- ▶ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- ▶ вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- ▶ руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- ▶ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ▶ невыполнение 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;
- ▶ злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

I. Анализ субъективных аспектов эмоционального и профессионального выгорания



❖ Как понимают специалисты среднего медицинского звена понятие эмоционального выгорания?

Почти все медработники не смогли дать определение профдеформации, а «эмоциональное выгорание» определили следующим образом. Многие ответили на этот вопрос так: эмоциональное выгорание - это стресс, полученный на работе и в дальнейшем мешающий нормальной деятельности.

❖ Оценка собственного профессионального уровня, влияние профессии на личность?

Многие медицинские работники не отдают себе отчета в изменении собственного характера. Но мы заметили, что в процессе работы у медицинских работников характер становится жестче, появляются грубые черты: равнодушие, холодное отношение к пациентам и сотрудникам, халатное отношение к своим обязанностям...

❖ Как влияет работа на отношения в семье, в кругу друзей?

Анализируя ответы, мы обнаружили что мало у кого существуют проблемы в семье из-за работы. А с друзьями ситуация совершенно обратная - минимальная трата времени на друзей, утрата близких отношений, опрашиваемые предпочитают посидеть дома...

❖ Какие методы релаксации и саморегуляции используют медицинские работники?

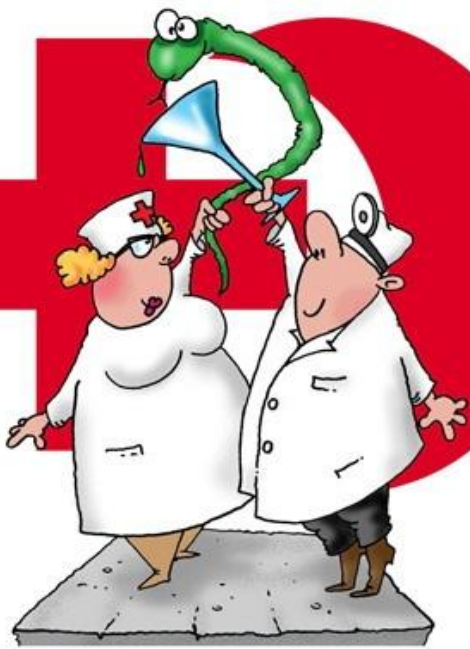
Как и все люди, медработники ищут утешения во всем. Это походы по магазинам, экстремальный отдых, прогулки и поездки со своей семьей, занятия спортом и другими видами хобби. Но многие отметили невозможность реализовать любимые виды отдыха по разным причинам.

Проведя исследование, мы убедились в том, что разочарование в своей работе и эмоциональное выгорание наших собеседников, безусловно, затронуло. Так же этот опрос показал то, что медработники, с которыми мы проводили беседу, все-таки с трепетом и душой относятся к своей работе - что не может не радовать...



III. Рекомендации по профилактике ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

1. Подбирать работу в соответствии вашим склонностям и возможностям
2. Повышать свою квалификацию
3. Периодически изменять свой рабочий график и время пребывания на работе
4. Если вам предлагают сделать за кого -нибудь работу, вначале оцените свои силы и возможности
5. Необходим отдых со сменой обстановки, активный отдых



6. Не переносить проблемы на работе на вашу семью и друзей
7. Старайтесь забывать о работе уходя с неё и во время отпуска
8. Живите не только работой,
9. а своей настоящей жизнью
10. Следует регулярно находить новые виды
занятий (хобби) и заниматься ими

Спасибо за внимание!

