

“Емоційне вигорання”

Над роботою працювала

Учениця

7 групи

Поправка Анна

Що таке емоційне вигорання???

- Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.



Поняття “синдрому емоційного вигорання” було введено в медицину на початку 70-х років. Відомий американський психолог Христина Маслач дала “жорстке” формулювання цього поняття: “Виснаження – це плата за співчуття”.

Стадії "Емоційного вигорання"

- 3-5 років: Організація частих перерв в роботі, забування окремих робочих моментів.
- 5-15 років: Зниження інтересу до роботи та потребу в спілкуванні в тому числі з близькими (не хочеться бачити тих із ким спеціаліст працює), апатія, дратівливість. Почуття виснаження після сну чи навіть вихідних.
- 10-20 років: Ознаки і симптоми є хронічними. Можуть розвиватись фізичні та психологічні проблеми. Втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил, порушення уваги, пам'яті, сну.

Синдром емоційного вигорання включає:

- Емоційну виснаженість
- Деперсоналізацію.
- Редукцію професійних досягнень



Розвиток даного синдрому характерний в першу чергу для професій, де домінує надання допомозі людям.

- Медичні працівники
- Вчителі
- Психологи
- Соціальні працівники
- Рятувальники
- Працівники правоохоронних органів
- пожежники

НИНІ СИНДРОМ
ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ має
вже діагностичний
статус у "Міжнародній
класифікації хвороб –
10" "Z-73 –
проблеми пов'язані з
труднощами
управлінням власним



Сфери особистості, які страждають від професійного вигорання.

Сфера
емоцій

Сфера
самооцін
ки

Сфера
інтелекту

Сфера
психіки



Стадії емоційного вигорання

- На першій стадії людина почувається виснаженою фізично та емоційно.
- На другій стадії симптоми професійного вигорання проявляються частіше, вони стають затяжкими, більш вираженими і комплексними.
- На третій стадії характерна тим що, працівник втрачає цікавість до роботи, до людей, до себе, до життя взагалі.

Профілактика синдрому вигорання

- – **Навчіться розпізнавати стрес.** Назвіть 5 найбільш важливих джерел стресу. Яка ваша реакція на них. Як можна знизити вплив стресорів? Які стресори є рутинними для вас? Які стресори виникають найчастіше у вашому житті? Чи хочете ви й надалі відчувати вплив стресорів? Яких стресорів ви можете уникнути і яким чином? Як ваш організм реагує на стресори? Які ви використовуєте прийоми подолання стресу?
- – **Навчіться управляти своїм часом.** Визначіть основні цілі та завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «Ні». Делегуйте свої повноваження.
- – **Навчіться знімати емоційну напругу.** «Тіло не боліє окремо від душі» (Сократ). Якщо ми навчимося управляти своїми емоціями, то станемо більш здоровими. Найбільш ефективним методом є аутотренінг та медитація.
- – **Учіться планувати.** Заздалегідь програвайте в уяві різні варіанти поведінки.
- – **Визнайте і прийміть обмеження.** Не ставте перед собою абсолютно неосяжні цілі. «Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями» (Г. Сковорода).
- – **Будьте позитивним.** Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. «Світ належить оптимістам. Песимістам – стан душі» (Ф. Гізе). Учіться терпіти і прощати.

- Отже, адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання, ні емоційне вигорання нам не загрожуватиме!
-
- Це ми є «капітанами» нашого життя, «ковачами» своєї долі. Ми приймаємо рішення і несемо за нього відповідальність.

