

Синдром эмоционального выгорания



Профессиональное выгорание

Синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Внешние факторы, провоцирующим выгорание

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

внутренние факторы

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "педантичный", характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "демонстративный", стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "эмотивный", состоящий из впечатлительных и чувствительный людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- Начинается приглушением эмоций, появлением «пустоты» на душе
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстранённость в отношениях с членами семьи
- Состояние тревожности и неудовлетворённости, возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать «Не лезьте ко мне, оставьте меня в покое»



Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу)

- В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Однако : возникают недоразумения с клиентами , появляется желание с пренебрежением говорить о коллегах, оценивая их всё ниже и ниже; появляется неприязнь в отношении «клиентов» (дети и коллеги).

Фаза истощения.

- Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.
- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; в душе почти физически ощутимый холод.

Психофизические симптомы

- Резкое повышение утомляемости
- Хроническая усталость
- Головные боли
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Изменение артериального давления
- Астения (бессилие, слабость) - могут даже появляться изменения в биохимических и гормональных показателях крови)
- Ограничение движений в шее, боли в спине
- Непроизвольные движения – сжимание кулаков, зажатость
- Увеличение или потеря веса
- Синдром «раздражённого кишечника»
- Одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке
- Частичная или полная потеря сна или , наоборот, чрезмерная сонливость в течение дня
- Половая дисфункция

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- Цинизм, чёрствость;
- Агрессивность, раздражительность, частые «срывы» с отказом от общения и уходом в себя;
- Тревога, неосознанное беспокойство, чувство вины, обиды стыда, подозрительности

Появление стойких неадаптивных убеждений

- Падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам - «зачем мне всё это надо», как следствие – страх ко всему новому;
- Гиперответственность с постоянными мыслями о том, что «не получится» или «не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы («как ни старайся – всё равно ничего не получится»)

Социальные и поведенческие симптомы

- Низкая социальная активность
- Падение интереса к досугу, увлечениям
- Социальные контакты ограничиваются работой
- Скучные отношения на работе и дома
- Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее

Социальные и поведенческие СИМПТОМЫ

- Постоянное желание отдохнуть
- Безразличие к еде
- Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, автоматических и элементарных действиях
- Повышение неадекватной критичности

- Постоянно, без необходимости, берёт работу на дом, но дома её не делает
- Заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или уменьшает время работы) .
- Руководитель начинает испытывать затруднения в принятии решений.

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания



- снятие рабочего напряжения,
- повышение профессиональной мотивации,
- выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой
и животными
- баня, массаж,
движение, танцы
- музыка



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ–

УЛЫБКА!!!

**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ –
САМОМУ СЕБЕ.**

**НЕ НАУЧИТЕСЬ УЛЫБАТЬСЯ
СЕБЕ – НЕ ПОЛУЧИТСЯ
УЛЫБАТЬСЯ ДРУГИМ!**



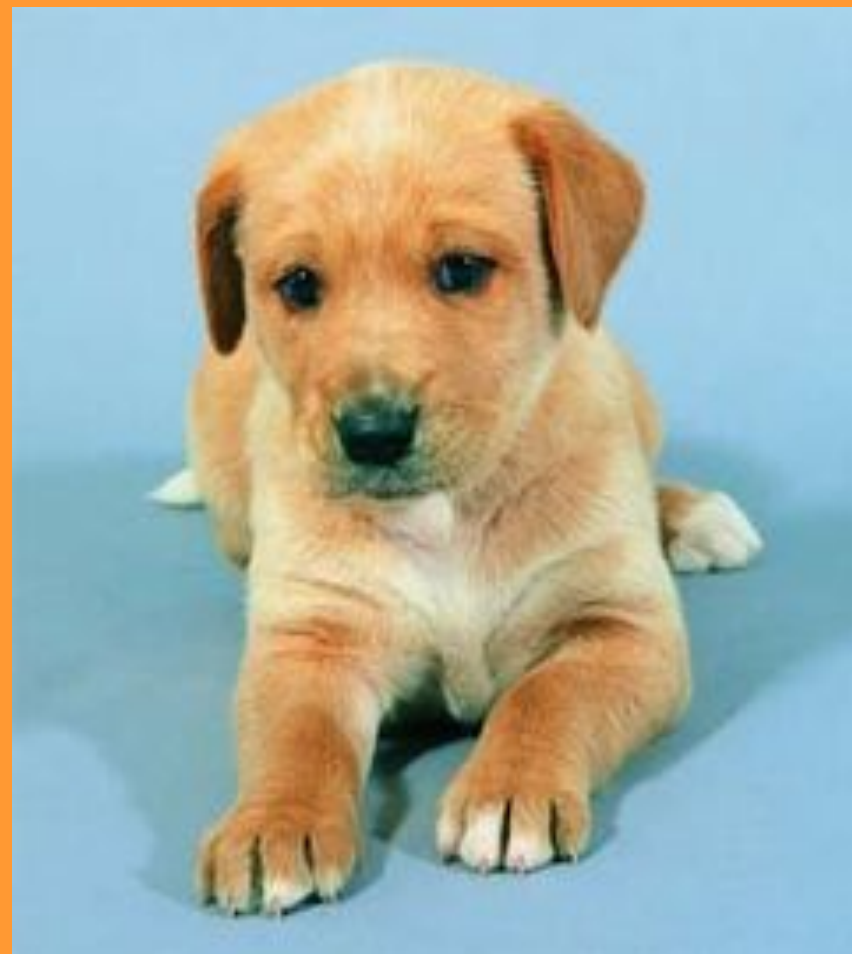
БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- *I. Способы, связанные с управлением дыханием .*
- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ***III. Способы, связанные с воздействием слова***
Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ***II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .***
- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
 - дышите глубоко и медленно;
 - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.
Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).



- ***IV. Способы, связанные с использованием образов***

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Выводы

- ***Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.***

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Выводы

- ***Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.***

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Прививка от апатии

- расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.



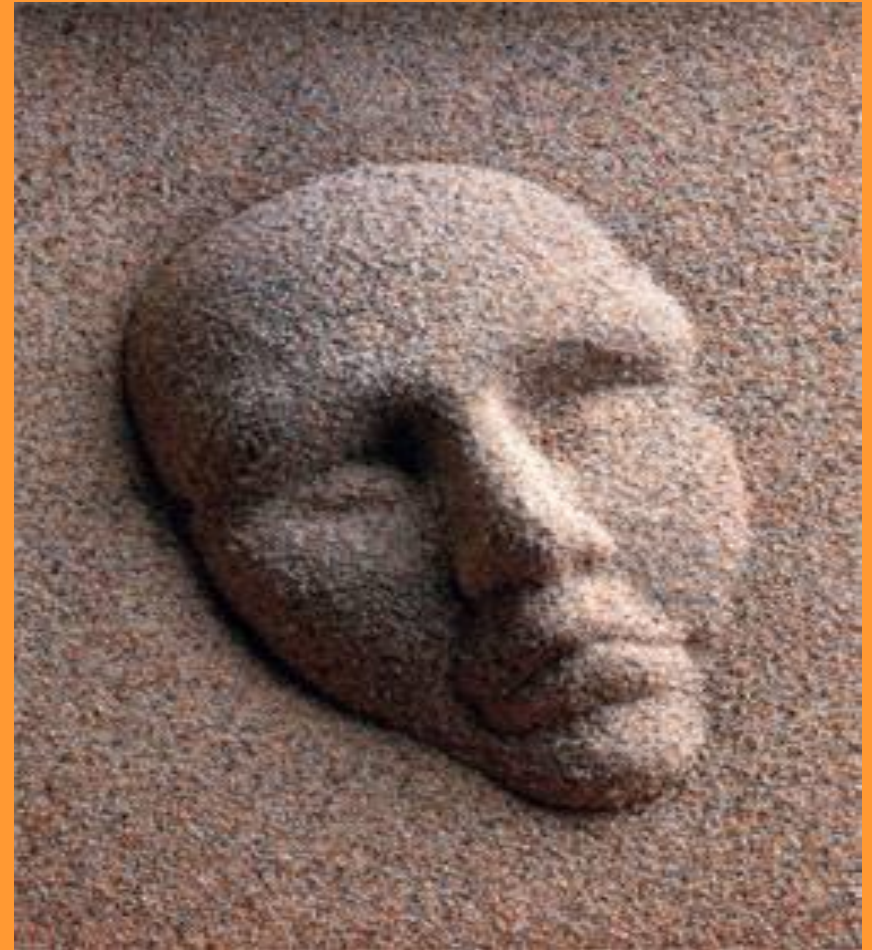
Прививка от апатии

- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.



Прививка от апатии

- Умеренность во всём: в радости и в печали.



Прививка от апатии

- Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.



Прививка от апатии

- Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.
- В выходные – забудьте о работе!



Прививка от апатии

- Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.





Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Спасибо за внимание!

