

# *Синдром профессионального выгорания*

□ формируется на фоне постоянного стресса. Он ведет к истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов организма работника. Такая проблема возникает из-за того, что накопившиеся отрицательные эмоции не находят выхода. Такому человеку просто необходима некоторая разрядка, которая позволит «выпустить пар».



## Причины профессионального выгорания могут быть самые разные:

- ❑ Ощущение, что вы имеете мало контроля над вашей работой, или не имеете его вообще.
- ❑ Отсутствие признания или награды за хорошую работу.
- ❑ Неясная или чрезмерная требовательность к работе.
- ❑ Монотонная или слишком лёгкая работа.
- ❑ Работа в хаотичной или чрезмерно давящей среде



Анкета для оценки синдрома профессионального выгорания	Почти никогда 0 баллов	Иногда 1 балл	Часто 2 балла	Почти всегда 3 балла
--	---------------------------	------------------	------------------	-------------------------

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

**Инструкция:**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже.

Суммируйте ответы, которые Вы считаете наиболее подходящими для себя.

**Интерпретация результатов:**

суммарный показатель –

- менее 3-х баллов – низкий показатель;
- 3-12 баллов - средний показатель;
- выше 12 — высокий показатель выгорания.



# Стадии синдрома профессионального выгорания

- Первая стадия данного синдрома характеризуется забываниями каких-либо деталей и мелочей. Это может проявляться так: вы постоянно забываете, внесли ли нужную запись в какой-то документ, задали ли запланированный вопрос, получили ли вы должный ответ и прочее.
- Третий этап характеризуется полнейшим личностным выгоранием, сопровождаемым потерей всякого интереса к работе и жизни. Человеку свойственно эмоциональное безразличие, ощущение беспрерывного упадка сил и потеря остроты мышления. Такие люди стремятся к уединению.



- Второй этап синдрома профессионального выгорания характеризуется значительной потерей интереса к работе и к общению, как с коллегами, так и с членами семьи. Особенно человек не желает каким-либо образом контактировать с теми, с кем приходится сталкиваться по роду своей деятельности. Это может быть начальство, клиенты и т.п. У такого специалиста часто может возникать ощущение в духе «неделя длится невыносимо долго», «четверг кажется пятницей» и прочих. К концу рабочей недели у такого человека наступает апатия, и проявляются соматические симптомы, такие как отсутствие сил, недостаток энергии, головные боли по вечерам и «мертвый» сон без сновидений. Такие люди склонны к простудным заболеваниям и проявляют повышенную раздражительность.

# Как лечить синдром профессионального выгорания:

- Разберитесь в первую очередь с самим собой. Задумайтесь не только о своих целях жизни и о будущем, а поразмыслите над тем, что вы делаете в данный момент, и к чему вас это приведет.
- Постарайтесь проанализировать свою работу со стороны. Посмотрите на ситуацию под другим углом. Мыслите более глобально, рассуждая о том, что вы делаете и для чего.
- Уход в смежную область может стать отличным выходом из ситуации, когда вы чувствуете, что изжили себя на старом рабочем месте. Этот принцип еще называют горизонтальной карьерой.
- Используйте ваши постоянные обязанности для достижения глобальных значимых для вас целей.
- Оставаясь на своем рабочем месте, постарайтесь освоить то, что ранее казалось вам проблемой. Не стоит концентрировать все усилия на том, что вы и так знаете досконально. Таким способом вы сможете разжечь интерес к своей профессии, сделав ее отличным инструментом для саморазвития.



*Задорной маленькою феей  
Наверно ты была когда-то  
Свивала нежности запреты  
В листочки алого заката  
Рисую маленькою ручкой  
Замысловатые узоры  
На небе гладко выводила  
Следы палящего восхода  
Даря игривые смешинки  
Забытой сказке улыбалась  
И тихо глазки закрывала  
Лишь ножка облачка касалась*

*Медведева Нина*

