

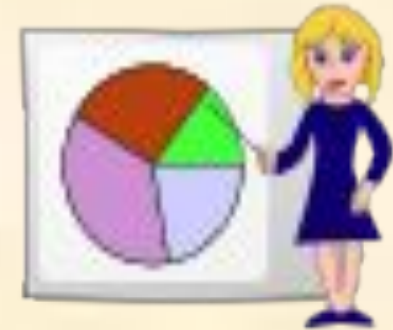


**Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания (СЭВ)**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

К профессиональным факторам риска относят «помогающие», альтруистические профессии (врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники, психологи).



Профессиональные стрессоры, способствующие развитию СЭВ:

- **обязательность работы в строго установленном режиме дня;**
- **большая эмоциональная насыщенность актов взаимодействия**

Главная причина-

психологическое, душевное переутомление, когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внешними и внутренними).



К основным организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся:

- **высокая рабочая нагрузка;**
- **отсутствие или недостаток социальной поддержки ;**
- **высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;**
- **невозможность влиять на принятие решений;**
- **необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;**
- **отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы**

Личностные особенности, способствующие развитию СЭВ



- **высокий уровень эмоциональной лабильности (неустойчивости);**
- **высокий самоконтроль (особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций);**
- **склонность к повышенной тревоге;**
- **ригидная (негибкая) личностная структура**

Симптомы, характерные для СЭВ:



физические симптомы

- усталость, физическое утомление,
- истощение;
- изменение веса;
- бессонница;
- плохое общее состояние здоровья;
- повышение артериального давления;
- болезни сердечно-сосудистой системы

поведенческие симптомы

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах, образовании; формальное выполнение работы);

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- недостаток эмоций;
- безразличие и усталость;
- ощущение беспомощности;
- раздражительность;
- тревога, неспособность сосредоточиться;
- чувство вины;
- душевные страдания;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив



*В целях направленной профилактики
СЭВ следует:*

- 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.

Профессиональное развитие и самосовершенствование

обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.

Уход от ненужной конкуренции

бывают ситуации, когда ее нельзя избежать,
но чрезмерное стремление к выигрышу
порождает тревогу



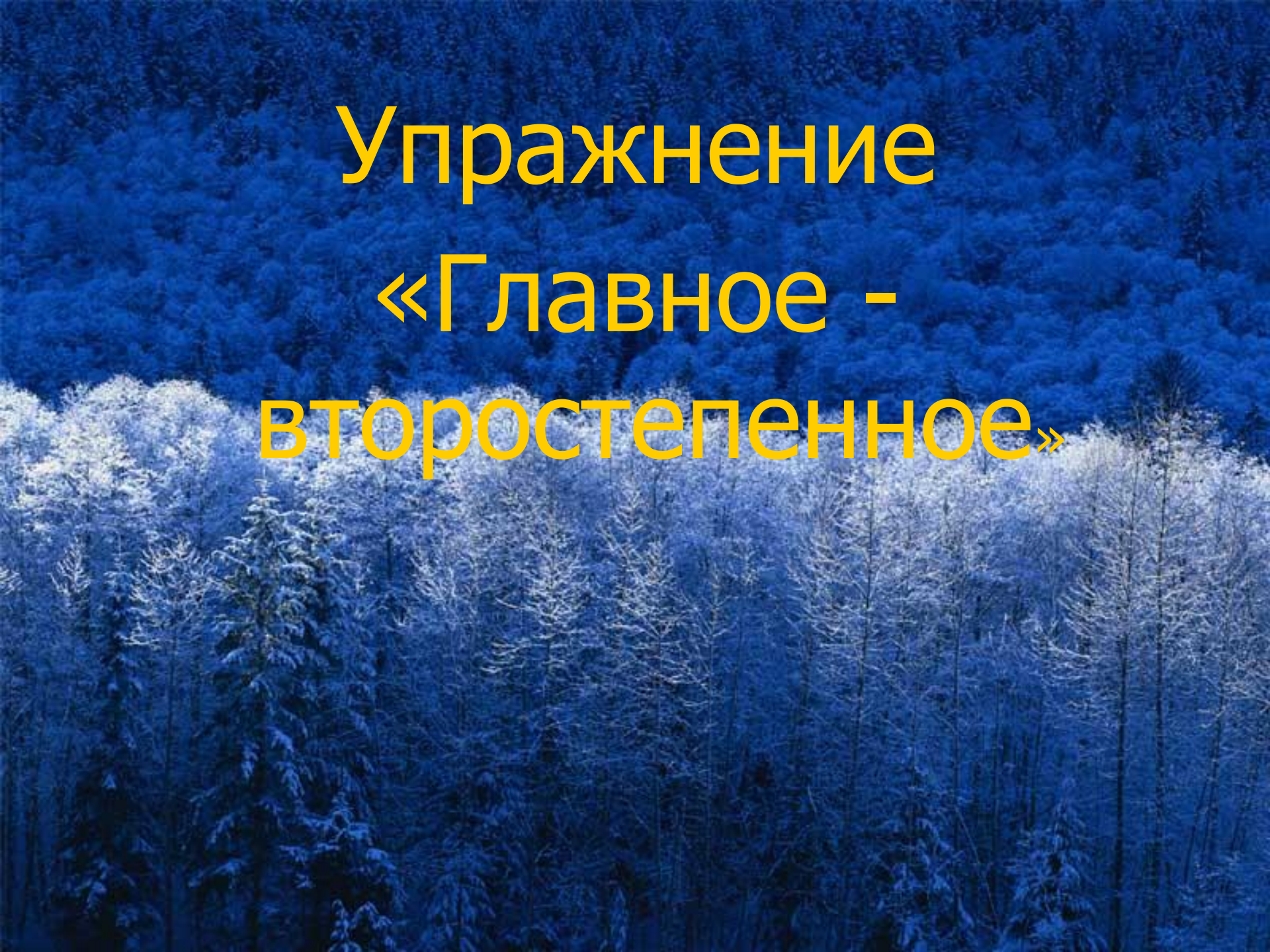
Эмоциональное общение

Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным.



Рекомендации по профилактике СЭВ

- Определение краткосрочных и
- долгосрочных целей
- Взятие «тайм-аутов» (отдых от работы)
- Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь)



Упражнение
«Главное -
второстепенное»

Релаксация по Джекобсону

На 1-2 секунды напрягите и отпустите 2-3 раза подряд соответствующие мышцы:

1. Пальцы ног
2. Стопы
3. Икроножные мышцы
4. Мышцы бедра
5. Ягодичные мышцы
6. Живот
7. Мышцы спины
8. Кисти рук (сжать в кулак, разжать)
9. Предплечье напрячь, расслабить
10. Трицепсы, бицепсы
11. Мышцы груди
12. Мышцы шеи

Упражнения для лица:

маска удивления: поднять высоко брови;

маска гнева: нахмурить брови;

маска поцелуя: сомкнуть губы как для поцелуя;

маска смеха: улыбка «Буратино»;

маска недовольства: сжать губы, поджать подбородок и опустить уголки рта;

сильно зажмурьтесь и откройте глаза;

напрягите и расслабьте нос.

Теперь посидите несколько минут, насладитесь покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- 1) Психологические средства:** аутогенная тренировка, мышечная релаксация, музыка и светомузыка, психорегуляция, гипноз.
- 2) Психогигиенические средства:** интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, комфортабельные условия жизни, хорошее общение.
- 3) Организационные средства:** сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.
- 4) Медико-биологические средства:** массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых и сон.
- 5) Фармакологические средства:** препараты женьшеня, золотого корня, витамины и минеральные вещества, биоактивные добавки, аромамасла. Особое место занимает хороший зеленый чай. Правильно организованная чайная процедура обладает не только фармакологическим, но и ярко выраженным психологическим

Способы, связанные с воздействием слова

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

- Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.
- Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. **Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

Релаксация





