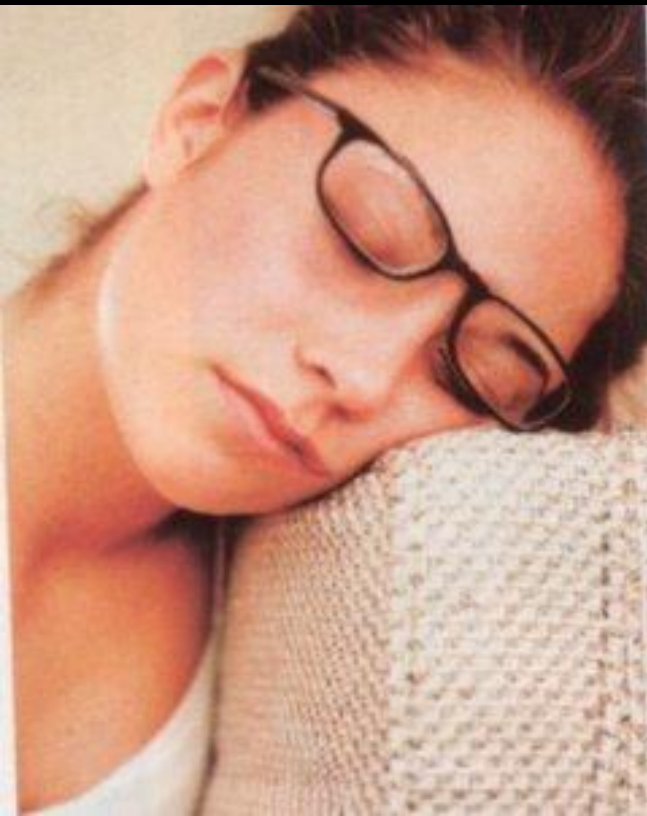


ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования города Москвы  
« Медицинский колледж № 3 Департамента здравоохранения города Москвы»  
(ГБОУ «МК № 3 ДЗМ»)

## *«Эмоциональное выгорание»*



Москва 2012

# 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

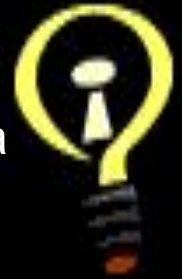


- *Во-первых*, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели. Причем 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.

## II. 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...







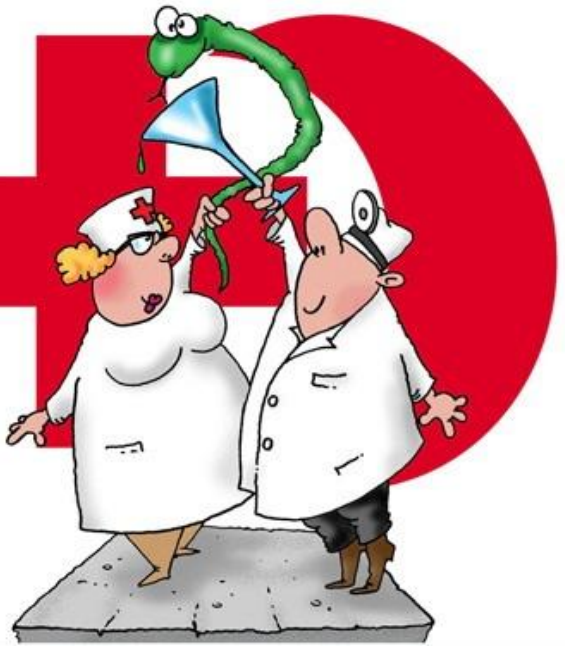




[www.UnVideoAlGiorno.com](http://www.UnVideoAlGiorno.com)

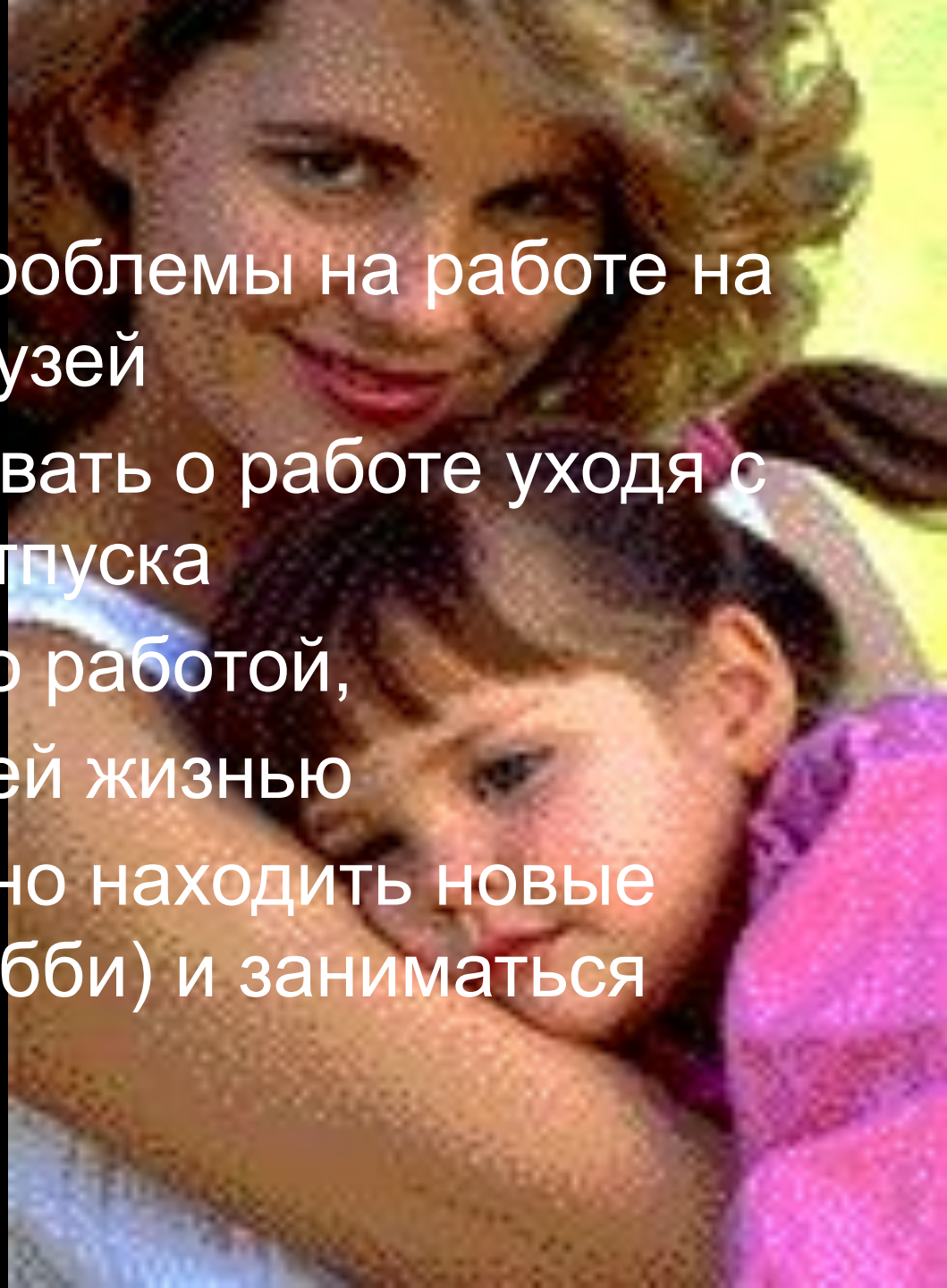


# III. Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.



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!

