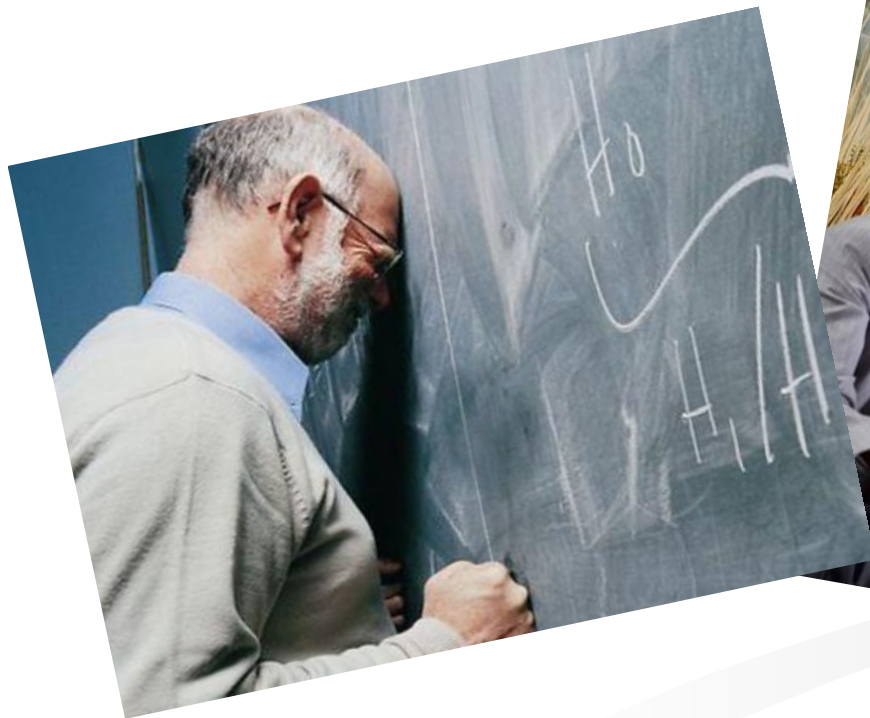


Эмоциональное Профессиональное выгорание



Понятие эмоционального выгорания:

- психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса
- выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия;

5 групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания:

- Физические симптомы;
- Эмоциональные симптомы;
- Поведенческие симптомы;
- Интеллектуальное состояние;
- Социальные симптомы

Профессиональный синдром
эмоционального выгорания включен
в 11-й пересмотренный вариант
Международной классификации
болезней с 1 января 2022 года.

Помните!

На уровне законодательства следить
за уровнем счастья своих
сотрудников работодатель не обязан

Влияние личностных качеств на формирование эмоционального выгорания:

- склонность к чувству вины, чувствительность к замечаниям, повышенный самоконтроль, высокий уровень тревожности, эмоциональность;
- низкий уровень самооценки;
- чрезмерно высокая или низкая мотивация успеха, трудоголизм, строгое следование нормам, обязательность, высокая совестливость;
- особенности отношения к людям – подозрительность, раздражительность, высокомерие, ревнивость, завистливость; особенности отношения к групповым нормам – зависимость от мнения других;
- среди личностных особенностей, способствующих формированию эмоционального выгорания, **интровертированность** выделяют большинство авторов

Внешние факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания:

- Условия работы;
- Содержание труда;
- Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- Дестабилизирующая организация деятельности;
- Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;
- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности

Профессиональное или эмоциональное выгорание - это феномен, вызванный длительным стрессом, который может оказывать влияние на развитие заболеваний.

Предрасполагающими факторами могут быть индивидуальные особенности – перфекционизм, стремление все контролировать, нежелание или неумение делегировать обязанности.

Профессиональное выгорание

Под профессиональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Выгорание — процесс достаточно коварный, поскольку подверженный этому синдрому человек часто плохо осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит

Три основные стадии синдрома «профессионального выгорания»:

- **Первая стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимания, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».
- В зависимости от характера деятельности, величины нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может протекать в течение трех-пяти лет

- **На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (коллег, клиентов, начальство), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится бесконечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность.
- Продолжительность протекания данной стадии — в среднем от пяти до пятнадцати лет

- **Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению
- На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может длиться от десяти до двадцати лет

Синдрому профессионального выгорания чаще подвержены те, кто работает в группе профессий человек-человек. В особенности врачи, педагоги, работники социальных служб: все те, кто сильно эмоционально вовлечен в течение рабочего процесса.

Когда человек сталкивается с профессиональным выгоранием, он перестает чувствовать и СО-чувствовать, СО-переживать.

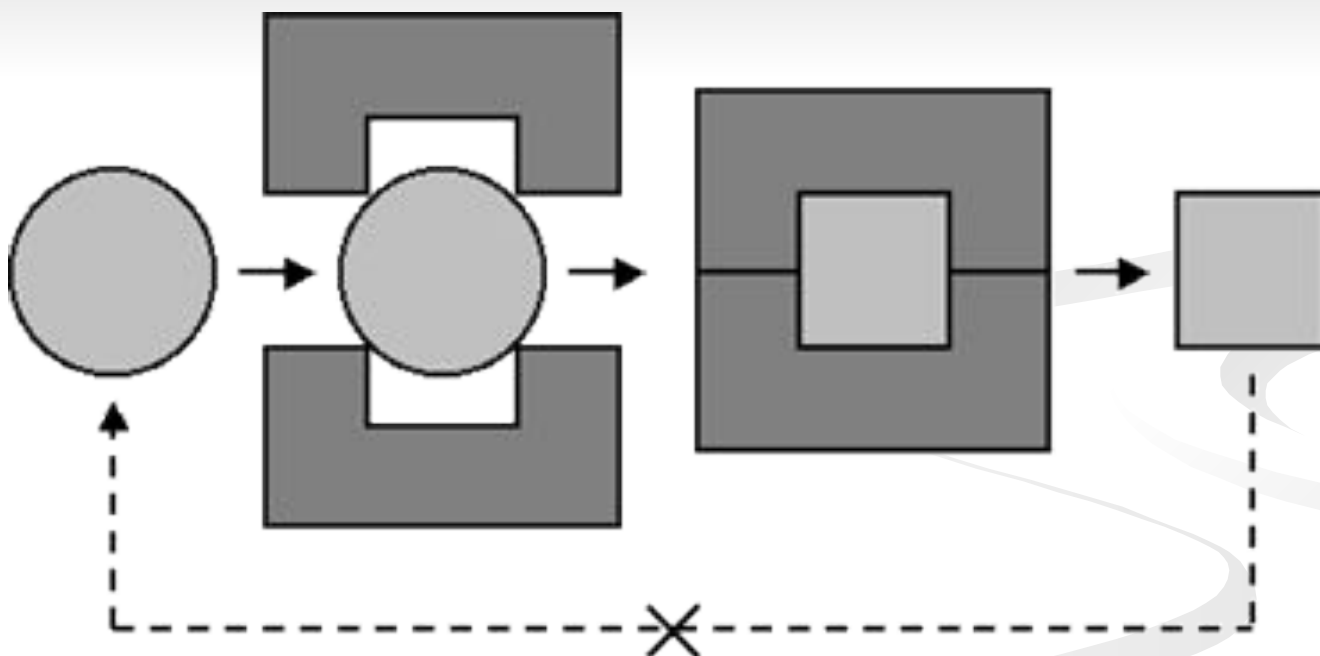
Остаётся только сухая техническая часть работы, которая не предполагает эмпатии и душевной теплоты

Еще один момент, провоцирующий выгорание – повышенная эмоциональность, тревожность, когда человек часто эмоционирует беспредметно, «накручивает» себя

И в момент, когда нет «подзарядки», наступает внутреннее опустошение: человек ничего не хочет и ничего не чувствует

- Профессиональные деформации — это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса
- !!!!! Многолетнее выполнение одной и той же деятельности устоявшимися способами ведет к развитию профессионально нежелательных качеств и профессиональной дезадаптации специалистов

Эмоциональное выгорание как одно из проявлений профессиональной деформации



Профилактика профессионального выгорания

- Первый шаг к преодолению выгорания — **разобраться собой**: не только понять свои цели и представить образ будущего, а ответить себе на вопрос, в чем смысл того, что вы сейчас делаете, зачем вы это делаете

- Самый распространенный способ справиться с ситуацией — попробовать **подняться над ней**, изменить свой угол зрения, посмотреть на свое положение и работу с более глобальной точки зрения;
- Другой способ — **уход в смежную область**, когда прежние знания, умения, навыки находят новое применение. Человек делает так называемую горизонтальную карьеру;

- Второй способ — не оставляя исполнения обязанностей, **сделать их инструментом для достижения более глобальных целей**
- Третий способ заключается в том, что человек, оставаясь в той же ситуации, начинает делать **акценты** не на том, что он уже хорошо знает, умеет, освоил, а на **том, что является для него проблемой**. Так обретается новый смысл в старой профессии, а ее превращение в инструмент саморазвития становится профилактикой выгорания

Каждому человеку время от времени необходимо остановиться, оглянуться вокруг, побыть наедине с самим собой, подумать, откуда и куда он идет, с какой скоростью и с какими попутчиками, а главное — **зачем, с какой целью**

Один из эффективных способов профилактики профессионального выгорания – это установление человеком строгих границ между личным и рабочим эмоциональными пространствами. Это не просто. Но в эмоциональной вовлеченности в работу обязательно должны быть свои пределы.

Иначе человек теряет способность отключиться от рабочих переживаний и в итоге растворяется в них. **Повторяйте про себя, как мантру – «жизнь важнее работы».**

Потому что неспособность разделить личное и рабочее – это прямой путь к профессиональному выгоранию.

Рекомендации которые помогут предотвратить возникновение эмоционального выгорания:

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- Использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;
- Поддержание хорошей физической формы;
- Умение рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- Способность переключаться с одного вида деятельности на другой



СЧАСТЬЕ НЕ
ПРИХОДИТ.
ПРИХОДИТ
УМЕНИЕ ЕГО
ВИДЕТЬ.



КТО НЕ УМЕЕТ ПОЛУЧАТЬ
РАДОСТЬ ОТ МАЛОГО,
НИКОГДА НЕ БУДЕТ
ДОВОЛЕН МНОГИМ.



ЗАПОМНИТЕ:
СКОЛЬКО БЫ ВАМ НИ
БЫЛО ЛЕТ – ЭТО САМЫЙ
ПОДХОДЯЩИЙ ВОЗРАСТ,
ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ, МЕЧТАТЬ
И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

ГЛГ ЮРАВИ

