

«Ничто не становится для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»  
Джеймс Морроу

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

### Причины возникновения

#### профессионального выгорания:

Существуют три основных фактора, которые играют существенную роль в синдроме эмоционального сгорания — личностный, ролевой и организационный.

Исследования показали, что *возраст человека, его семейное положение, стаж работы* никак не связаны с уровнем эмоционального сгорания.

Развитие синдрома эмоционального сгорания у человека в современном обществе связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: активное восприятие и переработка получаемой информации, необходимость быстрого принятия многих решений. Другой фактор развития эмоциональных стрессов — дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, на рабочем месте. Это, прежде всего, нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых технических средств бюрократические моменты, многочасовая и сверхурочная работа, наличие конфликтов как в системе «руководитель — подчиненный», так и между коллегами. Ученые выделяют еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального сгорания — существование психологически трудного контингента, с которым приходится работать.

### Симптомы СЭВ

**Физические:** усталость, слабость, частые головные боли, бессонница, расстройства

желудочно-кишечного тракта и т. п.

**Поведенческие и психологические:** неуверенность, беспокойство, частые обиды, раздражительность, подозрительность, общая негативная установка на жизненные перспективы, ощущение невостребованности и т. п.

### Профилактика профессионального выгорания.

- Если вы заметили первые признаки выгорания, прежде всего, признайте, что они есть.
- Стремитесь к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни,
- Удовлетворяйте потребности в общении;
- Старайтесь как можно больше и чаще получать удовольствие (релаксация);
- Отвлекайтесь от переживаний, связанных с работой.
- Находите смысл во всем (как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах);
- Боритесь со своими негативными убеждениями;
- Повышайте уровень своего профессионального мастерства.

## **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- НЕ ожидайте, что тяжелое состояние, характерное для выгорания, уйдет само собой.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно;
- Старайтесь чаще использовать методы саморегуляции.

## **Способы саморегуляции Упражнение на дыхание**

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох. На следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Упражнение, связанное с воздействием слов**

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда испытываете чувство гнева, раздражения.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокации!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! У тебя хорошо получается!».

# **Синдром эмоционального выгорания**

Рекомендации педагогам

**2021 г.**