

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

21 век изменил темп человеческой жизни, перенасытил информацией, используя радио, телевидение, Интернет, поменял скорости с «лошадиных» на «реактивные». Но с годами не поменялась природа самого человека и потому ему трудно справляться и осваивать все то, что он сам создал. В современном обществе изменилось отношение людей к работе. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Параллельно идут процессы узкой специализации в профессии и, одновременно, глобализации со смежными отраслями. Быстро меняются запросы рынка труда. Падает рейтинг ряда социально значимых профессий – медицинских работников, учителей, учёных. Человек перегружен. Он испытывает постоянное переутомление. А всякое переутомление – это стресс для организма. Организм реагирует на стресс биохимическими изменениями. Человек не выдерживает этого напряжения, и его иммунная система начинает давать сбои.

Как следствие, растёт психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте. Выявляются тревога, депрессия, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ (включая алкоголь, наркотики и др.).

И вот тут появляются симптомы **синдрома эмоционального выгорания**.

«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Синдром – сочетание симптомов, характерных для какого-то заболевания.

Симптомы – это внешние проявления психофизиологических нарушений.

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. В литературе в качестве синонима синдрома эмоционального выгорания, используется термин "синдром психического выгорания".

*Профилактика эмоционального выгорания в виде
«Вредных советов»
(как сделать так, чтобы эмоционально выгореть сразу и надолго).*

По - быстрее выгорай,
Попадешь ты сразу в рай!

Не ходи в театр с другом,
Лучше прямо на работу,
Вдруг чего опять случилось:
Без тебя ведь никуда!

Если снова твой директор
Вызвал утром на ковер, -
Забывай про все на свете,
Строй плотину как бобер!

Ты всегда незаменима,
Для коллег всегда незрима,
Ты несешь добро и свет –
Только выглядишь - смех!

Будь всегда ты безотказна,
Слушай бредни вся и всех,
Без регламента, без сна,
Про еду забудь совсем,
Ведь ты бессмертна как Кашей!

А в отпуск - в детский лагерь –
Ты получишь позитив.
Дети – лучшее лекарство,
Это с Прагой не сравнишь.

Соблюдая пункты эти
Попадешь к врачам ты в сети,
В место, лучшее на свете, Где тест Амтхауэра¹ – друг!

¹ **Тест Амтхауэра** – тест структуры интеллекта, предназначен для измерения уровня интеллектуального развития лиц в возрасте от 13 до 61 года.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

9. _____

10. _____

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что признаки выгорания имеют место быть.

Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела и т.д. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, отдавая себя работе, помощи другим людям. Выше перечисленное может принести облегчение на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, обсудить свою ситуацию можно с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Во-вторых, необходим время для уединения и обдумывания своих чувств.

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.

- 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, для вас, распорядок жизни, насколько это возможно.

- Если выгорание уже происходит, необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта.

Такую работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом. Подавление чувств может вести к неврозам и физическим проблемам

Притча «Философское отношение к жизни»

Один путник повстречал трех человек на дороге, все они несли мешки. Он спросил, что в мешках.

Первый ответил:

-Впереди я несу мешок, набитый моими проблемами. А сзади висит мешок с делами моих друзей.

Второй сказал:

- В мешке впереди лежат мои добрые дела, и я их всем показываю. А за спиной у меня – мои ошибки.

Третий же говорил так:

- Впереди я несу чудесные мысли о людях и жизни. А в мешке за моей спиной - дыра, и я складываю туда все дурное. Он все время пуст.