

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Может характеризоваться нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ, суицидальному поведению.

В.В. Бойко под **эмоциональным выгоранием** понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частично-исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Первым термин «эмоциональное выгорание» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году.



Раньше понятие «эмоциональное выгорание» применяли только к тем, кто работает в сферах, где приходится много общаться с людьми. Сейчас его относят к любой деятельности — выгореть можно и от домашних дел. В самом по себе эмоциональном выгорании нет ничего плохого. Это организм бьет тревогу, сообщает, что в жизни что-то идет не так. Не стоит стараться срочно ликвидировать его признаки, только чтобы продолжать работать в том же ритме. Наоборот, это сигнальная система, которая говорит о необходимости изменений.

Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»

1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками.
2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, супругам, детям...).
3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины.
4. Повышенная раздражительность (на работе и дома).
5. Упорное желание переменить род занятия.
6. То и дело возникающая рассеянность.
7. Нарушение сна.
8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня.



Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов, желательно после 22:00.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не пренебрегайте общением с друзьями, родными! Делитесь с близкими вам людьми своими проблемами, радостными событиями.
8. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
9. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
10. Выделять время для занятий любимыми делами (хобби) то, что приносит удовольствие и радость.
11. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
12. Уделяйте время для исполнения своих маленьких и больших желаний, мечт.
13. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.
14. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
15. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
16. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!



Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Техники управления своим психоэмоциональным состоянием

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: спокойное дыхание

1) Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержка дыхания перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.

2) Ровное дыхание помогает, когда есть усталость, нервное перевозбуждение, плохое настроение и пр. Ровное дыхание, где вдох равен выдоху, и дышим только носом. Выберите интервал комфортный вам (например, 3-3сек. или 5-5 сек. или 7-7 сек.). Дышим так минуту. Делаем 5 подходов. Между подходами дыхания делаем задержку, всего на 15 сек.

Упражнение «Потягушки» - потягиваться важно, не вытягивая при этом тело по прямой (т.к. может сводить мышцы), а изгибаясь и извиваясь. При потягивании необходимо носки стоп направить на себя и тянуться пятками.

Упражнение «Самоодобрение» - в жизни люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов хвалите себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я справилась!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. Обязательно хвалите себя перед сном за прошедший день. Не забывайте похвалить себя утром, авансом, просто за то, что вы есть.

Притча о стакане воды

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды и спросил: «Сколько, по вашему, весит этот стакан?»

«50 грамм!», «100 грамм!», «125 грамм!» - предполагали студенты.

— Я и сам не знаю, но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

— Ничего, — ответили студенты.

— Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? — снова спросил профессор.

— У вас заболит рука, — ответил один из студентов.

— А что будет, если я продержу стакан целый день?

— Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже вам может парализовать руку, и придется отправить вас больницу, — сказал студент.

— Очень хорошо, — продолжал профессор, — однако изменился ли вес стакана за это время?

— Нет, — был ответ.

— Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? — Спросил профессор.

— Опустить стакан, — ответил студент.

— Вот, — воскликнул профессор, — точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпускать эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

Министерство образования Иркутской области

Государственное казенное учреждение
Иркутской области

«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи,
профилактики, реабилитации и коррекции»



Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания



*«Сгорела лампочка,
ну что же — сменить её несложно.
С душой, увь, того же сделать невозможно...»*