

Наличие хобби (спорт, культура, природа). Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть (например, живопись, а не автогонки).

Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Действия по изменению стрессогенной ситуации.

Развитие коммуникативных навыков. Обучение навыкам эффективного межличностного общения.

Формирование позитивного взгляда на вещи. «Стакан наполовину пуст или наполовину полон?» зависит от взгляда на вещи: у оптимистов стакан полон, хоть и наполовину, у пессимистов - пуст.

Фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема. Сознательный выбор профессии, знания о трудностях, связанных с ней, реальная оценка своих собственных возможностей может помочь избежать «выгорания» или существенно приостановить его развитие.

Освоение техник релаксации (расслабления). Возможно использование следующих техник:

- прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона). Основной целью метода является достижение произвольного расслабления поперечно-полосатых мышц в покое. Сеансы занимают до 30 мин;

- трансцендентальная медитация. Под медитацией понимают искусственно созданную ситуацию, в которой человек специально занят самосовершенствованием своих мыслительных процессов или каких-то психических особенностей, размышляя над ними же созданными;

- аутогенная тренировка (метод Шульца) - самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса;

- произвольное самовнушение (метод Куэ) позволяет подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными (может использоваться для редуции стресса перед важными встречами)



*Беспокойство не забирает завтрашние тревоги, оно забирает сегодняшнее спокойствие.*

Подготовила: психолог Шамаикова Н.Г.

@vita\_navigator

Центр печати Тираж 300 экз. 2022г.



Гродненский зональный ЦГА



## Эмоциональное (профессиональное) выгорание



2022 год

**Синдром эмоционального (профессионального) выгорания** - это реакция человека на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, физиологические и поведенческие компоненты.

### Физиологические признаки:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- частые головные боли;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- нарушения сердечно-сосудистой системы;
- расстройства половой функции;
- одышка;
- бессоница.

### Психологические признаки:

- скука;
- обида на действительные или вымышленные действия коллег, клиентов и администрации;
- чувство вины;
- гнев и раздражительность;
- разочарование в своей профессии;
- неуверенность в себе;
- подозрительность;
- неспособность принимать решения;
- чувство одиночества;
- депрессия;
- повышенное чувство ответственности за других;
- расстройства внимания и мышления;
- негативная установка на жизненные перспективы.

### Поведенческие признаки:

- сотрудник поздно приходит на работу (опаздывает) и рано уходит (под разными предлогами);
- берет работу на дом;
- создает лишь видимость работы;
- увеличение количества ошибок, суетливость;
- снижение интенсивности взаимодействия с клиентами и коллегами;
- конфликты;
- отсутствие энтузиазма;
- злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами (успокаивающими или стимулирующими).

### Стадии:



### Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).

Инструкция: прочитайте утверждения и решите, относятся они к Вам или нет.

1. Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(-а) бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался(-лась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.п.
6. Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал(-а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется уволиться.

10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почеркнул(-а) бы что-нибудь.

За каждый ответ «да» начислите 1 балл. Результаты: 0-1 балл. Синдром выгорания на данный момент у Вас отсутствует.

2-6 баллов. Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, изменить стиль жизни. 10 баллов. Положение весьма серьезное, но возможно, в Вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.

### Рекомендации, повышающие стрессоустойчивость организма:

**Регулярный отдых, баланс «работа — досуг».** «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

**Регулярные физические упражнения** (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

**Адекватный сон** (индивидуально от 5 до 10 ч, в среднем: 7-8 ч).

**Создание, поддержание «здорового рабочего окружения»,** когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы.

**Делегирование ответственности** (разделять ответственность за результат деятельности с клиентами, учениками, пациентами). Выработка умения говорить «нет». Те люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо делать это самому», напрямую идут к «выгоранию».