

- Появилась повышенная раздражительность дома и на работе, хроническая усталость, быстрая утомляемость
- Ухудшились межличностные отношения на работе, дома
- Постоянно возникают конфликты
- Утрачено чувство юмора
- Нарушился сон
- Возникло желание сменить род деятельности
- Появилось ощущение отсутствия «радости в жизни»

## ТО СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:

**1. Найдите смысл своей жизни и определите свои потребности.** Когда Вы работаете потому, что «надо» или «лишь бы денег заработать», то, безусловно, Вы теряете свои истинные потребности и живете чьими-то другими. Работая, Вы как бы отвлекаетесь от себя и своей главной цели в жизни, и через какое-то время приходится общая и непонятная неудовлетворенность жизнью.

**2. Упростите свою жизнь.** Телевидение, интернет, мобильные телефоны и другие средства массовой информации помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса бесполезной для нас информации. Это отвлекает нас от наших прямых обязанностей, занимает время и ум, и, в конечном счете, создается впечатление, что Вы сильно перегружены.

**3. Выделяйте время для отдыха.** Отдавайте предпочтение полезному физическому труду, при котором разум отдыхает: работе в саду или огороде, разведению цветов, ремеслам, прогулкам в парке или лесу и т.п. Отдых на лоне природы оказывает восстанавливающее действие. Избегайте длительного просмотра телепередач или интернет-серфинга.

**4. Придерживайтесь здоровых привычек в питании.** Употребляйте в основном растительную пищу, избегайте стимуляторов: кофе, чая, алкоголя и острых специй. Важно ежедневно употреблять 6-8 стаканов воды.

**5. Выработайте привычки регулярности в жизни в отношении режима сна и употребления пищи.**

**6. Не ограничивайте себя во сне.** В среднем человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки.

**7. Отдыхайте хотя бы один раз в неделю.** Человеку необходимо время для восстановления духа, души и тела.

**8. Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать.** Перегружая себя, мы становимся раздражительными и агрессивными, потому что чувствуем давление невыполненных обещаний.



ПОДГОТОВИЛА: Психолог Сытая Ю.В.

Гродно, 17.2014 г., 100 экз., №07

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Обретайте уверенность в своих силах.  
А значит — выходите из-под действия синдрома эмоционального выгорания и будьте готовы успешно жить и работать.

2014

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

**Синдром эмоционального выгорания** - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.



## В чем же причина возникновения эмоционального выгорания?

Причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания является **стресс**, вызванный обычно слишком насыщенной жизнью: большим количеством встреч, заседаний, проектов, нереальными сроками выполнения обязательств, второстепенными и ненужными делами, отвлекающими от основной работы, а также многими другими факторами, влияющими на жизнь человека в нашем перенасыщенном информацией и технологиями мире. И если не уметь справляться со стрессом или даже не хотеть научиться справляться с ним с помощью психолога, — все это может привести к плачевным результатам, описанным выше.

## Фазы стресса при эмоциональном выгорании:

- 1) нервное (тревожное) напряжение** - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность;
- 2) резистенция (сопротивление)** - человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- 3) истощение** - оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

## Стадии эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** - три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ: психофизические симптомы

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношении с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## ВТОРАЯ СТАДИЯ: социально-психологические симптомы

- возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: поведенческие симптомы

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## Что провоцирует «эмоциональное выгорание»?

- Повышенная ответственность в работе
- Давление со стороны коллег
- Неблагоприятная атмосфера на работе
- Нехватка времени
- Сильные переживания, связанные с профессиональной деятельностью и обязанностями