

К вопросу о синдроме сгорания

«Синдром сгорания»

- сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Наиболее подвержены синдрому сгорания:

- беспокойные люди;
- чувствительные;
- эмпатичные;
- склонные к интроверсии;
- имеющие гуманистическую жизненную установку;
- склонные отождествляться с другими.

Симптомы физиологического явления «синдром сгорания»

- психосоциальная опустошенность (исчерпанность);
- уплощение, притупление или взрывчатость эмоций;
- склонность к конфронтации;
- потеря ценностных ориентаций;
- физическая и психическая усталость;
- астенизация (снижение жизненного тонуса);
- психосоматические расстройства (например, ощущение дурноты при приближении к рабочему месту);
- развитие депрессивного состояния;
- развитие психосоматических расстройств, таких как: бессонница, головные боли, тошнота и даже рвота;
- возникает синдром хронической усталости;

- появляются сомнения в общей полезности своей деятельности;
- ощущение бессмысленности происходящего;
- снижается самооценка;
- постоянные переживания относительно своей профессиональной, половой и личной несостоятельности;
- человеку кажется, что у него нет перспектив, будущего, что жизнь закончилась, в ней нет смысла;
- возникает негативное и циничное отношение к партнерам, клиентам, коллегам, семье;
- происходит подмена продуктивной творческой деятельности формальным исполнением обязанностей;
- зацикленность, человек не в состоянии отвлечься от работы, проблем;
- отсутствие способности мыслить системно, рассмотреть проблему со всех сторон, оценить совокупность всех факторов, прогнозировать результат.

Чаще всего «синдром сгорания»
безжалостно поражает
трудоголика, для которого работа
является образом жизни.

Основными причинами, вызывающими это состояние, являются:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы, возможности выстроить профессиональную карьеру;
- немотивированность учащихся, результаты работы с которыми «невидимы»;
- неразрешенные личностные конфликты.

Каждому человеку время от времени необходимо в какой-то момент остановиться, оглянуться вокруг, побыть наедине с самим собой, подумать, откуда и куда ты идешь, с какой скоростью и с какими попутчиками, а главное — зачем, с какой целью? Ведь в ответе на вопрос: «Что ты хочешь?» кроется смысл эффективного использования рабочего и нерабочего времени.

Кроме этого, всегда полезна конкретизация проблемы, анализ, поиск источника истинного беспокойства человека. Здесь не стоит забывать, что написанная (четко оформленная) проблема — наполовину решенная!

Политика государства в сфере:

- культуры отдыха;
- культуры ухода за собой;
- культуры общения (этикет, протокол, механизмы социально-психологического воздействия);
- общей культуры (набор необходимых социальных и культурологических знаний, умений и навыков; исторических, национальных, общественных, семейных и личных ценностей, нравственных ориентиров).
- культуры работы (внутрикорпоративные отношения, вертикальные и горизонтальные связи, карьерный рост, повышение квалификации – непрерывное образование, командная работа, посредничество);
- культуры власти (методы и стили руководства, ответственность перед людьми, служение высшим идеалам, культура соподчинения и пр.).

Общие рекомендации по нормализации эффективного процесса жизнедеятельности человека:

- Нормализация режима отдыха, разгрузочно-диетическая терапия, массаж, водолечение (гидропроцедуры), витаминотерапия, лечебная физкультура, ароматерапия, психотерапия, свежий воздух (природа), аутогенные тренировки, нормализация психоэмоционального фона, иммуностимуляторы, музыкальная и танцевальная терапия, спорт, терапия при помощи животных — дельфины, лошади, собаки, кошки.

- Не стоит делить жизнь лишь на «отпуск» и «работу», постарайтесь сближать эти режимы, используя вечернее время и время праздников.
- Умейте договариваться с собой и устраивать время «вседозволенности», забывая о дисциплине, жестком распорядке, диетах, самоанализе и контроле, балуйте в себе ребенка.

Примечание: Людям с повышенной возбудимостью рекомендуется употреблять сладкое, оно успокаивает. Кроме этого, груши, грецкие орехи, шоколад и пр. способствуют выделению серотонина (гормона счастья).

- Спать необходимо тогда, когда хочется, но не больше 8–9 часов. Слишком длинный сон – признак кислородного голодания, часто он не приносит отдыха. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до ночного сна.

- Генерируйте свое настроение, положительные эмоции, делайте себе подарки, используйте флирт, душевные беседы, поддерживайте положительные чувства и эмоции – любовь, дружбу и пр.
- Не ставьте постоянно перед собой сверхзадач, не старайтесь всегда, везде и во всем быть первым любой ценой.
- Используйте тайм-менеджмент (планирование, систематизация, визуализация, конструирование, прогнозирование).

- Для нормализации жизнедеятельности необходимо отсутствие цветового и светового голодания, вредных привычек, авитаминоза, регулярное и сбалансированное питание.
- Урегулируйте свои личные, семейные и сексуальные отношения.
- Используйте смену обстановки, смену деятельности. Чередование физического, эмоционального и интеллектуального труда очень полезно.

- Помните о любимом хобби, которое используется в качестве «эмоциональной форточки».
- Спорт, повышенный риск заставляют сосредоточиться на чем-то другом, переключить внимание, забыть о злободневных проблемах и заботах.
- Посильно помогайте другим, заботьтесь о слабых и больных. Именно в момент, когда вы помогаете и сочувствуете другим, вы сами ощущаете себя сильным и решительным человеком. При этом сострадание позволяет не заикливаться на своей усталости и «жизненных трагедиях».

- Будьте естественнее, живите истинными чувствами и эмоциями, не подменяйте всего натурального и природного формализацией, должностными инструкциями и социальными нормативами типа: «хорошо – плохо», «можно — нельзя», «прилично — неприлично», «что обо мне подумают ...» и др.
- Умейте дробить проблемное поле и откладывать негативные эмоции, воспоминания, переживания и беспокойства на завтра, особенно в том случае, если сегодня они уже не по силам. Старайтесь не «накручивать» себя.

Думайте о себе — единственном и неповторимом, любите себя и помните, что весь этот мир без остатка принадлежит вам, и вы им распоряжаетесь по своему усмотрению.

Каждый человек ответственен перед собой за свою жизнь.

Все в ваших руках!

Спасибо
за внимание!