



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Подготовила:

воспитатель первой квалификационной категории
Свидерская Алла Викторовна

Профессиональное

выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.



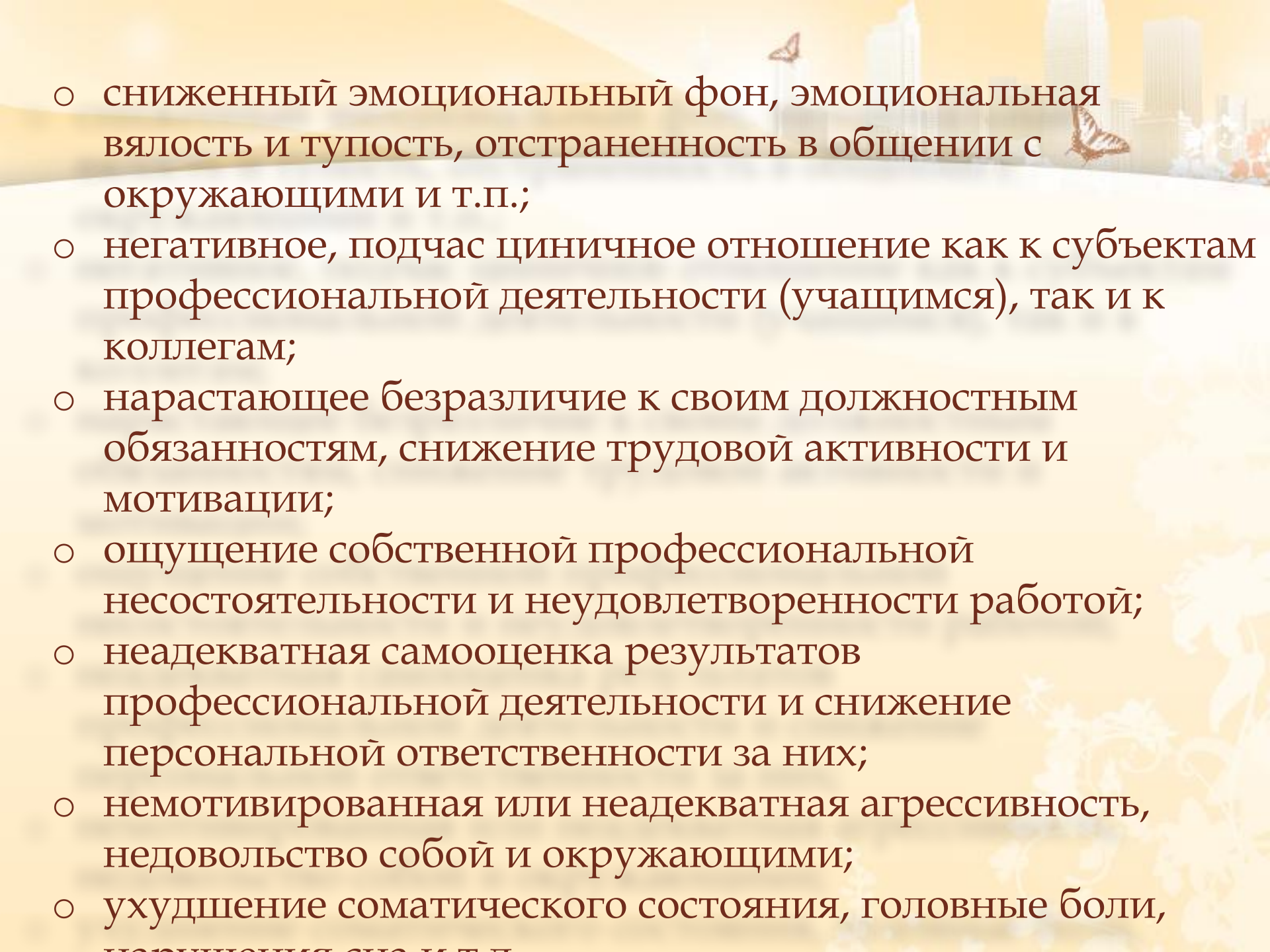
Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)

— понятие, введённое в психологию американским психиатром
Фрейденбергом, описывающим
эмоциональное



Признаки эмоционального выгорания



- 
- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
 - негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
 - нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
 - ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
 - неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
 - немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
 - ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.п.

Невротические расстройства и психосоматические заболевания



Группа профессионального риска:

- Сотрудники, которые вынуждены интенсивно **общаться** (учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней)
- Люди, испытывающие **конфликт** в связи с работой
- Работники, находящиеся под угрозой **потерять рабочее место**
- Молодые специалисты
- Жители крупных городов



Устойчивы к профессиональному выгоранию работники, которые

- имеют хорошее здоровье и сознательно, целенаправленно заботятся о своем физическом состоянии;
- имеют высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- подвижны, открыты, общительны, самостоятельны;
- способны формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания?



Определение краткосрочных и долгосрочных целей



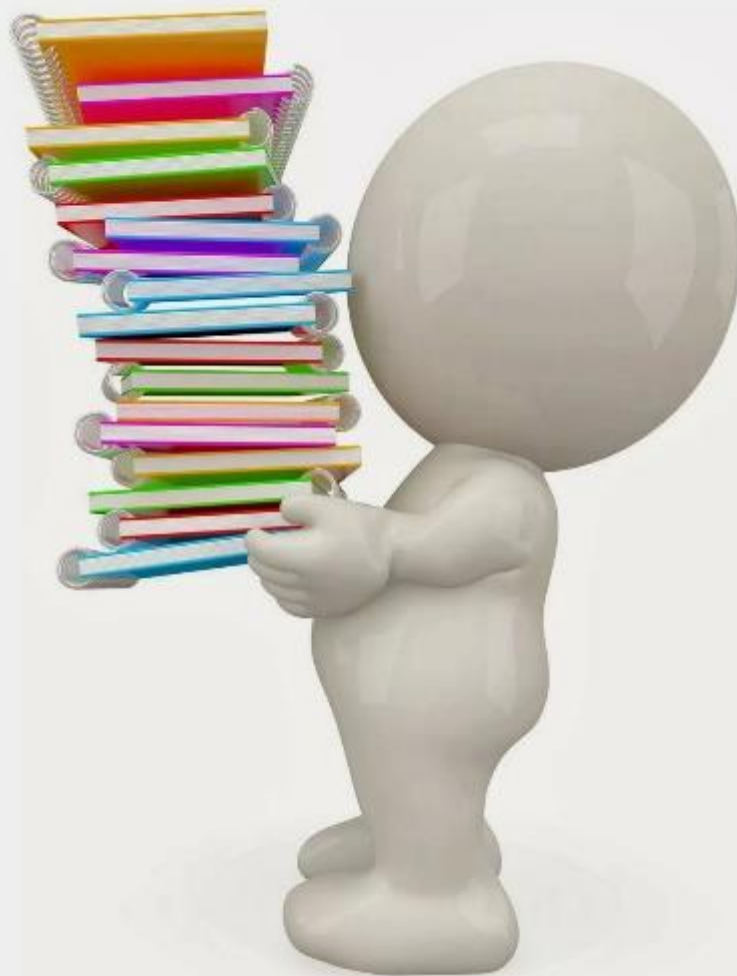
**Использование «тайм-аутов», что необходимо
для обеспечения психического и
физического благополучия (отдых от
работы)**



Овладение умениями и навыками
саморегуляции (релаксация,
положительная внутренняя речь)



Профессиональное развитие и самосовершенствование



Уход от ненужной конкуренции

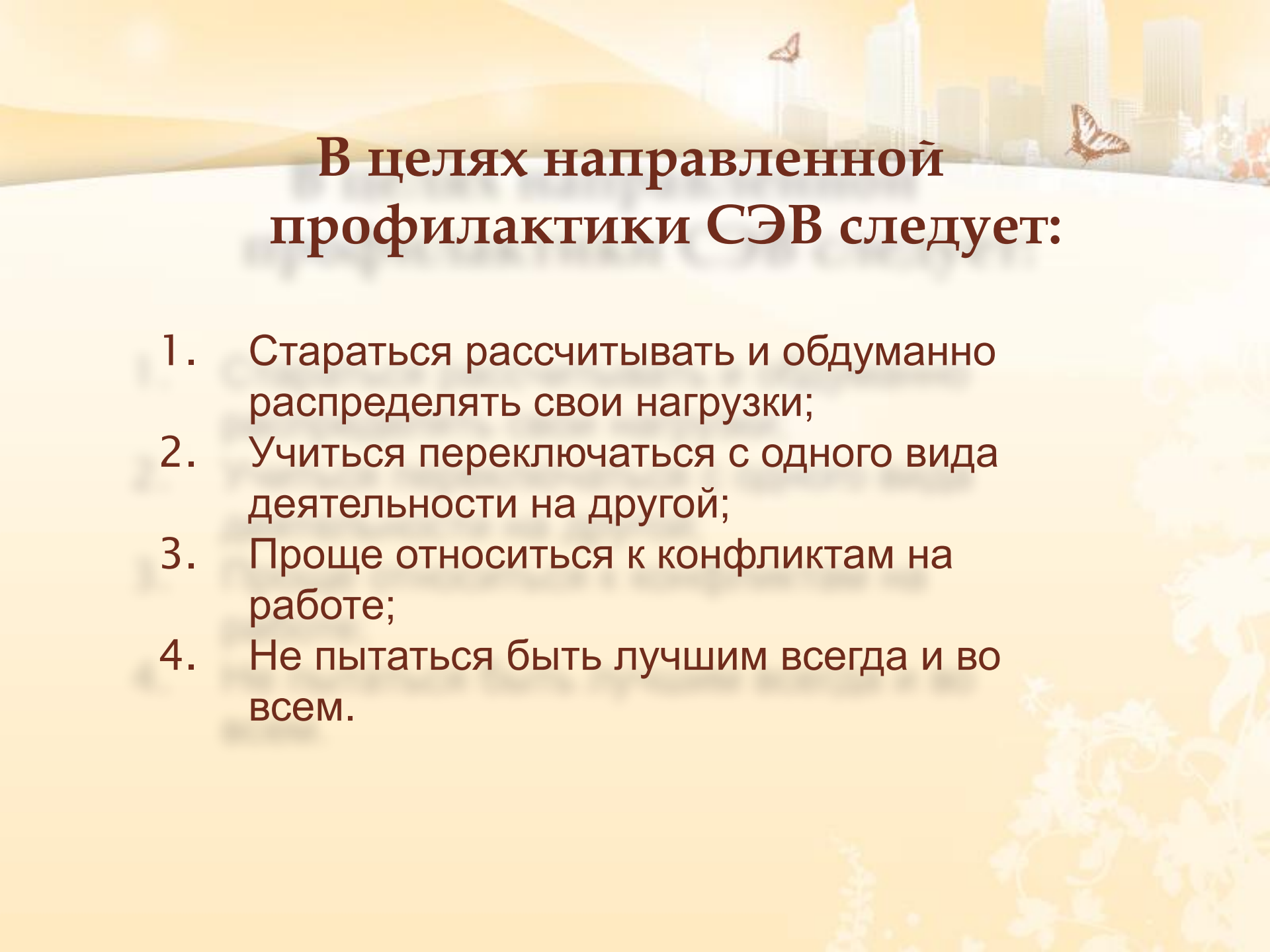


Эмоциональное общение



Поддержание хорошей физической формы





В целях направленной профилактики СЭВ следует:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. Проще относиться к конфликтам на работе;
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

*Правило хорошего отдыха, а также
сохранения здоровья, — правильный
сон.*



Правильный отдых – залог хорошей работоспособности



Улыбнись

новому дню!

