

Синдром «Профессионального выгорания»

- 1. Что такое профессиональное выгорание?**
- 2. Почему и у кого возникает?**
- 3. Стадии профессионального выгорания.**
- 4. Диагностика профессионального выгорания, рекомендации по преодолению.**

В начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди после продолжительной работы испытывают состояние, близкое к стрессовому. Они чувствуют постоянное утомление, порой головные боли, бессонницу, общее ухудшение здоровья. Работа перестает приносить им удовлетворение, напротив, раздражает, вызывает враждебность.

У человека появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно — снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом.

Это явление называли «выгоранием»

В отличие от депрессий, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив может сопровождаться возбуждением, агрессией, раздражительностью.

И особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души: преподаватели, воспитатели д/с, социальные работники, менеджеры, врачи, артисты и др.

Статистика
по
профвыгоранию

```
graph TD; A[Статистика по профвыгоранию] --> B[Профессии, связанные с оказанием помощи]; A --> C[Педагоги]; A --> D[управленцы]; B --> E[40%]; C --> F[30%]; D --> G[10%];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a blue box with the text 'Статистика по профвыгоранию'. Three vertical lines descend from this box to three separate blue boxes in the middle row: 'Профессии, связанные с оказанием помощи' on the left, 'Педагоги' in the center, and 'управленцы' on the right. From each of these middle boxes, a vertical line descends to an orange box at the bottom row, containing the percentages '40%', '30%', and '10%' respectively. The background is a light blue gradient.

Профессии,
связанные
с оказанием
помощи

40%

Педагоги

30%

управленцы

10%

**Выделяют пять групп
симптомов, характерных для
синдрома выгорания:**



1. Физические симптомы

- * усталость, физическое утомление;
- * уменьшенный или увеличенный вес;
- * бессонница, головокружение;
- * затрудненное дыхание, одышка;
- * тошнота, чрезмерная потливость;
- * гипертензия (повышенное давление);
- * сердечные болезни.

2. Эмоциональные симптомы

- * безэмоциональность;
- * пессимизм, черствость в работе и личной жизни;
- * безразличие и усталость;
- * ощущения беспомощности, безнадежности;
- * раздражительность, агрессивность;
- * тревога, неспособность сосредоточиться;
- * депрессия, чувство вины;
- * потеря надежд или профессиональных перспектив;
- * преобладает чувство одиночества.

3. Поведенческие симптомы

- * во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- * безразличие к еде; стол скудный, без изысков;
- * малая физическая нагрузка;
- * оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- * несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.);
- * импульсивное эмоциональное поведение.

4. Интеллектуальные симптомы

- * уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- * уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- * увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток интереса к жизни;
- * увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- * безразличие к новшествам, нововведениям;
- * малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы.

5. Социальные симптомы

- * нет времени или энергии для социальной активности; уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- * социальные контакты ограничиваются работой;
- * ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- * ощущение недостатка поддержки со стороны коллег.

Стадии «выгорания»

Отдельные сбои в работе, забывание, повышенный контроль, нервно-психическая напряженность

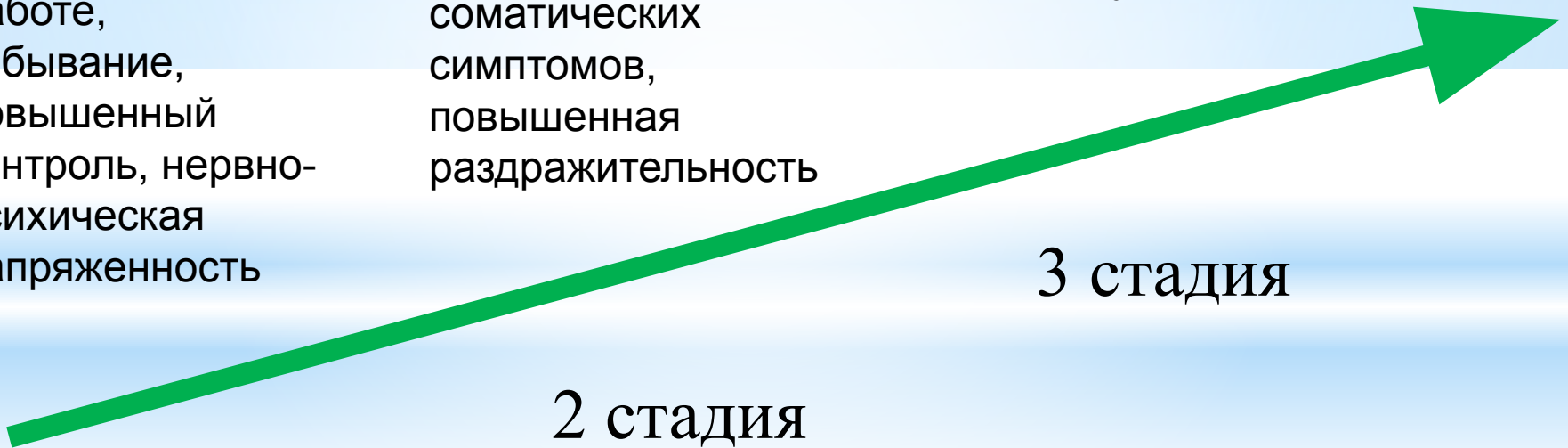
Снижение интереса к работе, потребности в общении, нарастание апатии, появление устойчивых соматических симптомов, повышенная раздражительность

Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил

1 стадия

2 стадия

3 стадия



Тест
**«Состояние вашей нервной
системы»**

	нет	редко	да	часто
Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8

Страдаете ли вы от необъяснимой тревоги?	0	2	3	6
Необходимо ли вам в вашей работе быть всегда «на высоте»?	0	2	4	8
Часто ли вы бываете в плохом настроении? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
Курите ли вы?	0	2	5	10
Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Результат теста

0-25 баллов: эта сумма может вас не беспокоить.

26-45 баллов: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать, постарайтесь устранить слабые места.

46-60 баллов: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

Рекомендации для избежания проф.выгорания

- * Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- * Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- * Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- * Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- * Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- * Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?