

Синдром Эмоционального Выгорания.



Эмоциональное выгорание

**состояние физического,
эмоционального и
умственного истощения,
проявляющееся в
профессиях социальной
сферы. (В.Е.Орел)**

Распространенность:

- от 30 до 90% работающих - врачи, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов.
- Почти 80% врачей психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания;
- Среди медицинских сестер психиатрических отделений признаки СЭВ обнаруживаются у 62,9% опрошенных.
- Те или иные симптомы выгорания имеют 85% социальных работников. Сложившийся синдром отмечается у 19% респондентов, в фазе формирования - у 66%.

Проблемы современного педагога

- Отсутствие доверия
- Создание негативного образа учителя
- Учитель и ученики стали говорить на разных языках
- Учитель и ученики стали говорить на разных языках
- Эмоциональное выгорание

Учитель глазами
самого учителя



Учитель глазами
семьи



Учитель глазами
экономистов



Учитель глазами
администрации



Учитель глазами
учеников
ШКОЛА



Учитель глазами
общественности



Учитель глазами
коллег



Факторы, влияющие на возникновение СЭВ

- Возраст
- Пол
- Уровень образования
- Семейное положение
- Стаж работы
- Личностные особенности
- Выносливость
- Локус контроля
- Стиль сопротивления
- Самооценка
- Тип поведения А
- Невротизм (тревожность)
- Экстраверсия
- Условия работы
- Рабочие перегрузки
- Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
- Содержание труда
- Участие в принятии решения
- Самостоятельность в своей работе
- Обратная связь

Первая стадия: эмоциональная истощенность

забывание каких-то моментов,
провалы в памяти (например, внесена нужная запись
или нет в документацию, задан ли планируемый
вопрос, какой получен ответ),
сбои в выполнении каких-либо двигательных действий
и т.д.

Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто
обращает внимание, называя это в шутку «девичьей
памятью» или «склерозом».

В зависимости от характера деятельности, величины
нервно-психических нагрузок и личностных
особенностей специалиста первая стадия может
формироваться в течение **трех-пяти лет**



Вторая стадия: Деперсонализация - Цинизм

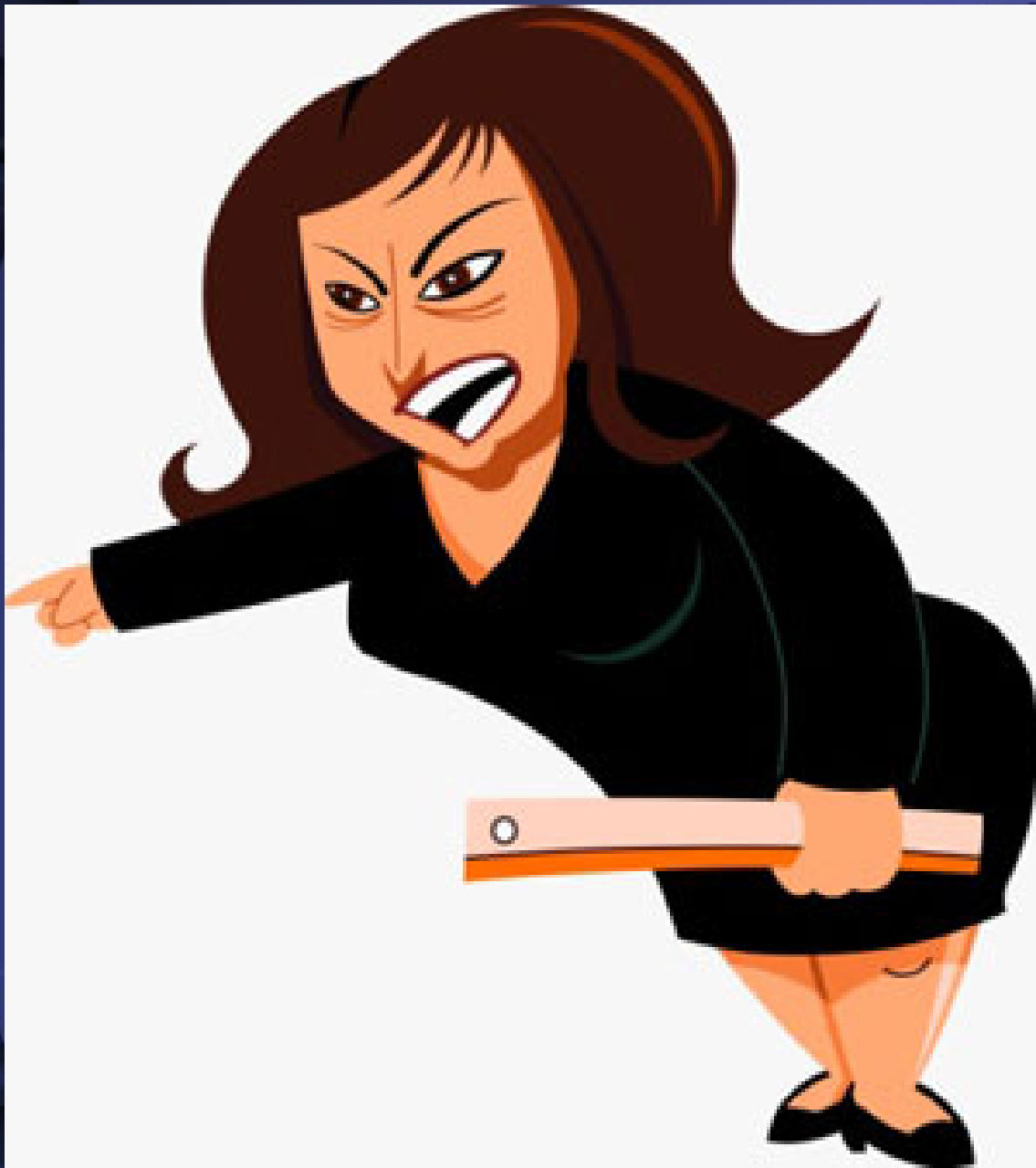
- наблюдается снижение интереса к работе,
- потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями):
- не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов),
- неделя длится нескончаемо,
- нарастание апатии к концу недели,
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; мертвый сон, без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек заводится, как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.
- симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.
- время формирования данной стадии в среднем от **пяти до пятнадцати лет.**



Warrio/East

Третья стадия: Редукция профессиональных достижений

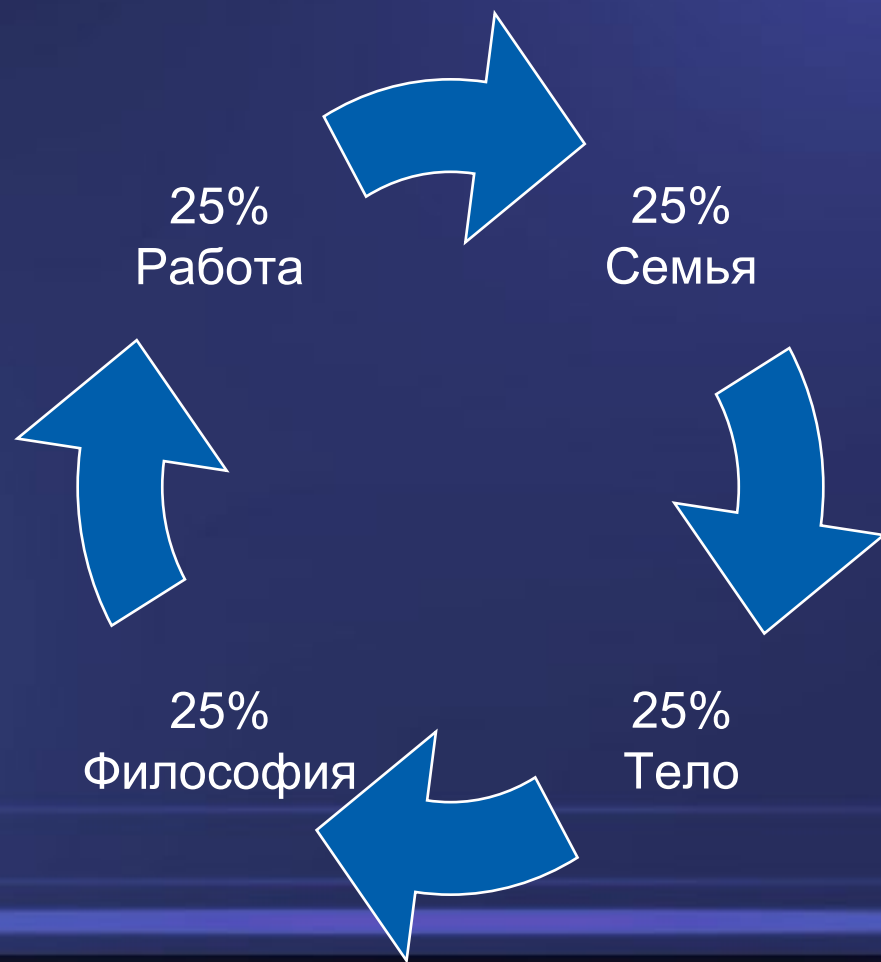
- Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил.
- Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания),
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения.
- Человек стремится к уединению.
- На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.
- Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы.
- Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.



Самодиагностика

Напишите, пожалуйста,
20 – 25 дел Вашей жизни, которые Вы
выполняете изо дня в день.

Это могут быть приготовления пищи,
покупка одежды, прогулка с собакой,
работа и т.д.



Предупреждение и Преодоление синдрома:

1. Регулярный отдых, баланс работа - досуг. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).
2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут).
3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов.
4. Необходимо создание, поддержание здорового рабочего окружения, когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.
5. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективные, чем редкие и длительные.
6. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переесть по вечерам.



Я ПОЗИТИВЧИК



7. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.
8. Делегирование ответственности - разделение ответственности за результат деятельности.
9. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции, чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому, напрямую идут к выгоранию.
10. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.
11. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.



Однажды хитрец, прослышав о мудром старце, решил испытать его, так как завидовал ему и был уверен, что он мудрее. Хитрец поймал бабочку и пришел к мудрецу.

- Скажи мне, о мудрейший, что у меня в руках?

- Я не волшебник и не могу видеть сквозь твои пальцы.

- Ладно, правда твоя, там бабочка. Тогда ответь мне, живая она или мертвая?

Хитрец подумал, если мудрец скажет, что бабочка живая, то я ее придавлю, а если скажет, что она мертвая, разожму руки и выпущу ее и она полетит.

Мудрец посмотрел на хитреца и сказал: "Все в твоих руках".

И вам я желаю, чтобы все было в ваших руках. Оттого, какое решение вы примете, будет зависеть ваше будущее.

Спасибо за внимание!



Системный
психотерапевт,
сексолог, бизнес-
тренер,
кандидат
психологических наук,
преподаватель ПетрГУ
Терюшкова Ю.Ю.
t7i@mail.ru