

# Как справиться с эмоциональным выгоранием?

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

## Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

- ✚ Эмоциональную истощенность.
- ✚ Деперсонализацию (цинизм).
- ✚ Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

*Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии.*

### Первая стадия

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

### На второй стадии

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, клиентов), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится бесконечно", нарастание апатии к концу недели.

### Третья стадия

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения.

*Как можно справиться с синдромом эмоционального выгорания? Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, Вы не только сможете предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:*

- ✚ определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);
- ✚ использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- ✚ овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- ✚ профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- ✚ уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- ✚ эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- ✚ поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

*В целях направленной профилактики СЭВ следует:*

- ✚ стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✚ учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✚ проще относиться к конфликтам на работе;
- ✚ не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Желаю Вам удачи!**