ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психофизические симптомы:

чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

ощущение эмоционального и физического истощения, общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);

снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);

частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта, одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; полная или частичная бессонница;

потеря или увеличение веса;

постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

Социально-психологические симптомы:

повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные срывы, аффективные реакции, немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;

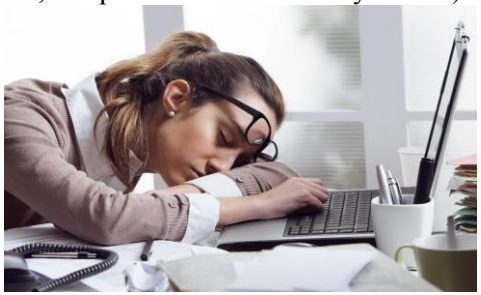
чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;

постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации нет причин (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится», «не успею» или «я не справлюсь»;

общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы («как ни старайся, все равно ничего не получится»).



Поведенческие симптомы:

ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;

сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Система профилактики синдрома эмоционального выгорания включает в себя 4 уровня профилактики:

1. Органический (телесный): снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.
2. Эмоциональный: снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.

3. Рациональный (смысловой): приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к профессионалу.
4. Поведенческий: устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины, рациональное использование рабочего времени.

Профилактика профессионального выгорания:

1. **Определите** для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. **Откажитесь** от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
3. Каждое утро, поднимаясь с кровати, **думайте о чем-то хорошем**, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Если негативные эмоции захватывают вас, **сделайте паузу**, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.
5. **Используйте** на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления, релаксации, гимнастики, смены вида деятельности.
6. Особенное место **отводите сну**. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. **Планируйте** не только свое рабочее время, но и свой **отдых**. Устанавливайте приоритеты.
8. Если возникла трудность или проблема, которая вызывает напряжение, не концентрируйтесь на негативных эмоциях. **Проблемы** не нужно переживать, их **нужно решать!**
9. **Умейте отказывать** вежливо, но убедительно!
10. Не забывайте **хвалить себя**! Станьте энтузиастом собственной жизни!
11. Найдите место для **юмора и смеха** в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
12. Не пренебрегайте общением! **Обсуждайте** с близкими вам людьми свои проблемы.
13. **Уделяйте** надлежащее **внимание** собственному **здоровью**!
14. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются **физические нагрузки**: физическая культура и физический труд. Очень полезным также будет расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
15. **Музыка** – это тоже психотерапия.
16. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо **успокаивают** нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь какого-то из этих цветов — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
17. **Отдыхайте на природе**, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
18. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. **Займитесь** тем, чего никогда не делали. Посещайте выставки, театр, концерты.
19. Помните, что позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и **общение с животными.**
20. **Прощайте и забывайте**. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны.
21. **Отдыхайте** вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
22. Находите **время для себя**: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

Помните: работа - всего лишь часть жизни.

Управление образования
Сморгонского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Сморгонский социально-педагогический центр»

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Буклет для педагогов

Сморгонь, 2021