

Синдром эмоционального (психического) выгорания

Профилактика



Синдром эмоционального выгорания - длительный процесс постепенного растрачивания эмоциональных, когнитивных, физических ресурсов человека без возможности их адекватного восполнения.

Синдром эмоционального выгорания:

- запускается в связи с формированием цикла потерь (расход ресурсов без последующего их восполнения);
- имеет профессиональную направленность;
- характеризуется дезадаптацией (нарушен механизм совладания со стрессами из-за превышения адаптационных возможностей).

Компоненты выгорания:

- Эмоциональный (*эмоциональное перенапряжение, умственное истощение, физическое утомление*);
- Личностный (*личностная отстраненность, безэмоциональное отношение к окружающим людям, коллегам, организации, реципиентам*);
- Профессиональный (*негативное самовосприятие в профессиональном плане, снижение чувства компетентности в своей работе, отсутствие стремления к профессиональным достижениям, отсутствие удовлетворения от выполняемой работы.*)

Группы риска профессионального выгорания:

- Представители социально-ориентированных профессий (врачи, медицинские сестры, социальные работники, психологи, учителя, священнослужители, сотрудники правоохранительных органов, др.).
- В последнее время концепция синдрома выгорания расширилась на специальности, где контакт с людьми вообще не характерен, например, программисты.

Индивидуально - личностные особенности трудящегося, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания:

- эмоциональная лабильность;
- тревожность, мнительность;
- низкая самооценка;
- склонность к переживанию необоснованного чувства вины;
- гиперответственность;
- неумение говорить «нет»;
- трудоголизм (не путать с трудолюбием!)

- перфекционизм;
- внутренние противоречия (высокий уровень мотивации при невозможности самореализации в профессиональной деятельности);
- избегание стратегии «здоровой конфронтации» при выходе из сложной ситуации;
- пассивность;
- склонность к идеализации, иллюзорному восприятию действительности;
- нарушение равновесия между «здоровым эгоизмом и здоровым альтруизмом, склонность к нездоровому альтруизму/самоотверженности (часто при неврозе, разрушающих жизнь сценариях).

Особенности трудовой деятельности, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания:

- противоречия в системе «профессиональная компетентность - ожидания трудящегося - требование рабочей ситуации»;
- длительные и/или интенсивные нагрузки;
- нарушение баланса «расход ресурсов – восполнение ресурсов» (ресурсы человека: знание, время, внимание, энергия(силы), здоровье, деньги, эмоции, др.). Например, при высокой рабочей нагрузке и отсутствии выходных/отпуска или при отсутствии интересов вне работы;
- качество организации трудовой деятельности (нереальные требования к работе, отсутствие логической последовательности в постановке служебных задач, ритм работы «с кочки на кочку», невозможность участия в принятии эффективных решений, угроза штрафными санкциями (выговор, увольнение, судебное преследование);
- дефицит психологической поддержки в рабочем коллективе на всех уровнях;
- выполнение слишком простой работы, несоответствующей возможностям трудящегося, а также однообразная, монотонная, неинтересная, бесперспективная деятельность;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие внутреннему состоянию. Например, необходимость быть эмпатичным при наличии эмоционального истощения.

Синдром эмоционального выгорания – это механизм психологической защиты. В этом состоянии происходит полное или частичное «выключение» эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. С одной стороны, это позволяет человеку экономно расходовать свои силы, но в то же время это негативно сказывается на профессиональной деятельности и на отношениях с людьми. Синдром выгорания - как инфекция; общение с «выгоревшим» сопряжено с рисками заражения негативными эмоциями.

Симптомы выгорания

Изменения в чувствах:

- повышенная раздражительность;
- беспокойство;
- вспышки гнева;
- обидчивость;
- человек чувствует, как будто окружающие люди постоянно к нему придираются;
- нет энтузиазма;
- чувство скуки;
- сниженное настроение;
- чувство вины, самоуничижение;
- чувство разочарования и ощущение собственного бессилия что - либо изменить;
- утрата чувства юмора.

Изменения в мышлении:

- неспособность сконцентрировать внимание на выполняемом действии;
- ухудшение памяти;
- ригидность (негибкость мышления);
- внимание зависает на деталях или второстепенных моментах;
- негативная установка в отношении будущего, жизненных перспектив.

Изменения в поведении:

- усиленное сопротивление выходу на работу;
- стремление к дистанцированию от людей, подозрительность по отношению к другим, порицающее отношение к людям;
- неуверенность в себе, недоверие к себе;
- неспособность принимать решения или, наоборот, повышенное чувство ответственности за других людей;
- стимулирование себя с помощью кофеин-содержащих напитков, алкоголя и психоактивных веществ;
- появление различного рода зависимостей.

Изменения со стороны здоровья:

- усталость на протяжении всего дня (человек чувствует себя как «выжатый лимон»), повышенная утомляемость;
- психовегетативные нарушения;
- восприимчивость к изменениям внешней среды;
- частые головные боли;
- расстройства сна (бессонница, ранние пробуждения, кошмарные сновидения);
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- изменение показателей веса;
- психосоматические нарушения;
- снижение иммунитета;
- др.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания:



Программа ежедневной самопомощи:

- ✓ соблюдение режима «сон-бодрствование»;
- ✓ правильное сбалансированное питание;
- ✓ тайм-менеджмент (планирование дел, ежедневная расстановка приоритетов, исключение хронофагов);
- ✓ формирование и использование эффективных моделей делового взаимодействия;
- ✓ своевременный логический разбор проблемных ситуаций, развитие совладающего интеллекта;
- ✓ чередование труда и отдыха;
- ✓ регулярная физическая активность (особенно при повышенных умственных нагрузках);
- ✓ повышение профессионального мастерства (ежедневное чтение минимум 1 страницы новой информации);
- ✓ релаксационная практика (нервно-мышечное расслабление), развитие эмоционального интеллекта;
- ✓ минимум 60 минут в день ментальная и духовная трансформация (личностное развитие, работа с негативными установками и разрушающими жизнь сценариями, развитие духовности);
- ✓ занятие любимым делом, хобби (как источник творческой энергии);
- ✓ терапия природой (с целью витализации);
- ✓ психогигиена сна (укладываться спать не позднее 23 часов, исключить перед сном просмотр новостей, фильмов ужасов, пр.);
- ✓ при необходимости – обращение к специалистам за помощью.



Упражнение для снятия мышечного и эмоционального напряжения, формирования ресурсного состояния
(метод очень прост и эффективен при регулярном использовании):

Сядьте удобно... Закройте глаза...
Сделайте несколько глубоких вдохов – выдохов... Теперь вернитесь к своему обычному ритму дыхания...
Понаблюдайте за своим дыханием (воздух входит в ваши легкие через нос и

выходит через рот)... Почувствуйте, как Ваше тело движется в ритм дыхания (на вдохе тело слегка приподнимается, на выдохе – опускается)... Про себя произносите «Я вдыхаю и выдыхаю, я впускаю и отпускаю»... Теперь отрегулируйте дыхание... Установите плавный, неспешный (энергосберегающий) ритм дыхания... Постарайтесь делать паузы после выдоха, а сам выдох удлинять... Дыхание мирное... Расслабляется каждый мускул Вашего тела... Почувствуйте мышечный покой... Почувствуйте спокойствие Вашего сознания... Словите ощущения душевного и телесного комфорта... Насладитесь состоянием расслабления и покоя... Побудьте в этом состоянии столько времени, сколько Вам необходимо, чтобы восполнить потраченные ресурсы, восстановиться и вновь продолжить выполнение повседневных/рабочих дел...

...Итак, Вы отдохнули! Напряжение и тревожные мысли исчезли! Вы набрались сил и бодрости и готовы вернуться к повседневным/рабочим делам! Не открывая глаз, сосредоточьтесь вновь на своем теле. Пробудите мышцы, пошевелите пальцами стоп, сожмите кисти рук в кулаки и почувствуйте - к ногам и рукам возвратилась сила и активность. Почувствуйте плечи (пошевелите плечами). Сделайте глубокий вдох и энергичный выдох. Открывайте глаза!

Берегите себя и свое здоровье!

Информацию подготовила психолог 1 квалификационной категории УЗ «ГОЭД» Орехво О.В.