Что такое СЭВ?

Синдром эмоционального выгорания это…

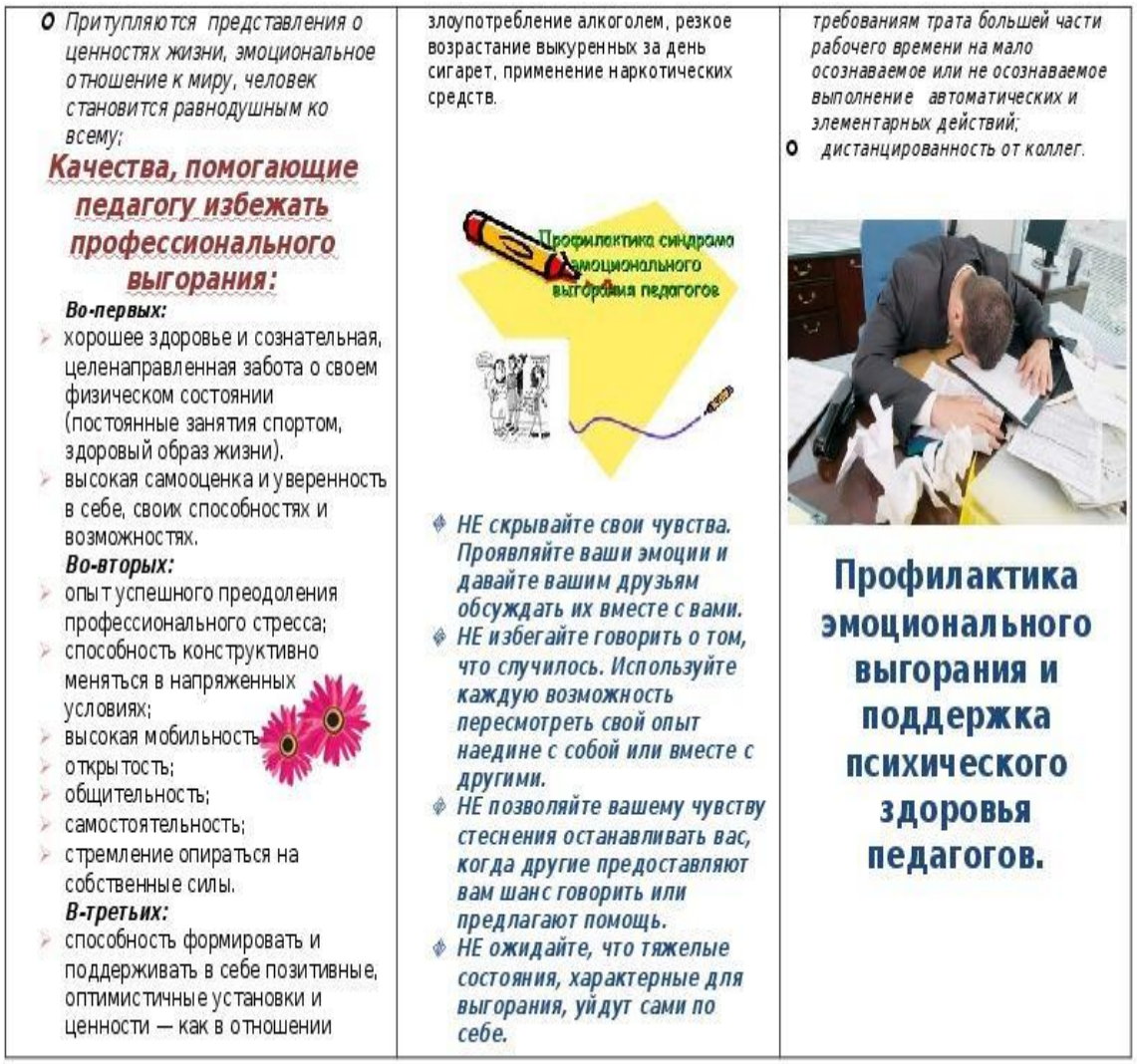
Это когда есть ощущения сильной усталости не только физически, но и эмоционально (психически), которая не проходит неделями. По утрам трудно проснуться. На работе сложно сосредоточиться и заниматься важными делами. Производительность низкая, сроки нарушаются. Начальство или коллеги вами недовольны, но нет сил работать лучше, даже если вы пытаетесь. При этом чувствуется состояние апатии – не хочется ничего делать. Это глубокое истощение тела из-за эмоционального выгорания. Очень сложно сосредоточиться на своих обязанностях. Портятся отношения на работе и дома с близкими. Дети болезненно переносят подобное состояние родителей и берут часть усталости и стресса на себя.

Как бороться с эмоциональным выгоранием?

- Необходимо бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день. Если вы нарушаете этот пункт – то всё остальное бесполезно.
- Ложитесь спать раньше. Настраивайте тело на сон за несколько часов. Один час сна вечером – равняется нескольким часам сна утром.
- Пейте воду как проснётесь, перед едой и каждый час. Вода нужна для 3х главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения.
- 8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности.
- Питайтесь правильно с достаточным количеством белков, ферментов, специй, клетчатки, овощей и фруктов.
- Вырабатывайте у себя положительное отношение к окружающему миру и принятию ситуации, какой бы она ни была.
- Формируйте философское отношение к жизни и социуму: «Я не принимаю общество, в котором живу, однако не воюю с ним, а учусь реализовывать свои жизненные программы и потенциалы в тех условиях, в которых живу и которые не могу изменить.
- Проявляйте заботу о своём настроении и положительном настрое, овладевайте навыком самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.
- Радуйтесь любому своему достижению. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах.

Работа – это только часть жизни !!!

С уважением, Ваш психолог Познякова В.Н.



- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:

Во-первых:
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег.

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Методические рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания

О синдроме эмоционального выгорания впервые заговорили за рубежом около 40 лет назад, в то время его обозначили словом «burnout», что переводится как сгорание, затухание горения, выгорание. Термин «синдром эмоционального выгорания» ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально-загруженной атмосфере организации.

Эмоциональное выгорание – это симптомо комплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия эмоциональное истощение; деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к людям); редуцирование личных

достижений (проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других)

Составляющие для определения наличия и степени «выгорания»

- *Психофизиологические симптомы*

- Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
- Ощущение эмоционального и физического истощения.
- Снижение восприятия и реактивности изменения внешней среды: притупление любопытства, страха.
- Общая слабость, снижение активности, ухудшение биохимии крови, гормональных показателей.
- Частые головные боли.
- Снижение или увеличение веса.
- Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
- Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течение всего дня.
- Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
- Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

- *Социально-психические симптомы выгорания*

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
- Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
- Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
- Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги, «что-то не так».
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
- Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

- *Поведенческие симптомы*

- Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
- Работник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.

- Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.
- Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
- Невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
- Дистанцированность от сотрудников и других людей, рост неадекватной критичности.

Предпосылки развития эмоционального выгорания

- *Внешние*

- Хронически напряжённая психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение, целенаправленное восприятие людей, подкрепление общения эмоциями).
- Дестабилизирующая организация деятельности: нечёткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация. Всё это отрицательно сказывается на взаимодействии субъектов общения.
- Повышенная нравственная или юридическая ответственность за выполняемую работу.
- Неблагоприятная психологическая сфера профессиональной деятельности: конфликтность по вертикали (с руководством), с коллегами, родственниками.
- Психологически трудный контингент. (У врачей это тяжёлые и умирающие больные. У педагогов - дети с отклонениями в психике. У руководителей - подчинённые с акцентированными чертами характера. У обслуживающего персонала капризные и грубые клиенты).

- *Внутренние*

- Темперамент
- Стиль общения
- Эстравертированность или интравертированность

Люди замкнутые, необщительные выгорают быстрее и их способность к защите ниже. Так как, эмоциональные нагрузки от общения действуют на них более пагубно в силу того, что их психические функции настроены на менее бурное изменение эмоциональной энергетики.

Фазы процесса динамического выгорания

Первая - «напряжение».
Вторая - «резистенция».
Третья - «истощение».

1.Симптомы фазы «напряжение».

- Переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием проблем. Если человек не региден, то недоверие и раздражение усиливается. Накапливается негодование, недовольство ситуацией.
- Неудовлетворённость собой, должностью, обязанностями. В результате неудач, расстройств, действует механизм эмоционального переноса. Энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько не себя. Происходит противопоставление себя обстоятельствам. Систематически переживаются трудности.
- Загнанность в клетку. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. У человека возникает вопрос: «когда всё это кончится»?
- Тревога и депрессия. Возникает разочарование в себе, избранной профессии, в конкретном месте службы. Этот симптом является крайней точкой в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального выгорания.

2.Симптомы фазы резистенции:

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование. Человек не чувствует разницы в своих реакциях. На одних событиях экономит эмоции, на других излишне тратит. Действует часто по принципу «хочу - не хочу». Партнёры начинают чувствовать чёрствость и равнодушие. Иногда понимают это как неуважение.
- Эмоционально - нравственная дезориентация. Происходит ещё большее усугубление неадекватных реакций на людей. Происходит разделение на хороших и плохих.
- Расширение сферы экономии эмоций. Это одно из доказательств эмоционального выгорания. Особенно когда эмоции экономятся вне профессиональной деятельности: в кругу семьи, с друзьями. Человек срывается обычно дома. Поэтому домашние становятся первыми жертвами.
- Редукция профессиональных обязанностей. Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Например, специалист даёт упрощённую консультацию - врач может не пояснить подробности действия лекарств и т. д.

3.Симптомы фазы истощения:

- Симптом эмоционального дефицита. Личность осознаёт изменения. Понимает некоторую утрату профессиональных способностей. Часто положительные эмоции заменяются отрицательными. Люди становятся резкими, грубыми, обидчивыми, капризными.
- Эмоциональная отстранённость. Почти полное исключение эмоций из сферы деятельности. Почти ничего не волнует, не вызывает эмоционального отклика. Причём это не признак ригидности, а

приобретённые защиты. В других сферах человек может жить вполне благополучно. Реагирование без чувств наиболее яркий симптом выгорания - профессиональная деформация личности. Ущерб наносится субъектам общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости: «мне наплевать на вас».

- Симптом личностной отстранённости (деперсонализация). Это широкий диапазон умонастроений и поступков в процессе общения. Прежде всего, полная или частичная утрата интереса человека к человеку, субъекту профессиональной деятельности. Тяготит его присутствие, проблемы, потребности. Окружающие люди воспринимаются как объект для манипуляций. Это проникает в установки, принципы, систему ценностей. Появляется антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не представляет социальной ценности. Формируется философия отношения «ненавижу и презираю». Выгорание смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями.
- Симптом психовегетативных и психосоматических нарушений. Образуется по условно-рефлекторной связи. Иногда мысль о субъектах общения вызывает у человека плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Переход с эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что самостоятельно защитные механизмы уже не справляются. Нагрузки слишком велики, и энергия эмоций перераспределяется между другими системами индивида, спасая себя от разрушительной мощи эмоций.

Профилактика профессионального выгорания

- Забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; получение удовольствий; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности: стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах; стремление бороться со своими негативными убеждениями; создание или принадлежность к какому-либо сообществу.
- Повышение уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия спортом, здоровый образ жизни)
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях
- опыт успешного преодоления профессионального стресса

- способность конструктивно меняться в напряженных условиях
- высокая мобильность
- открытость
- общительность
- самостоятельность
- стремление опираться на собственные силы
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Способы саморегуляции

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- не скрывайте свои чувства, проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами
- не избегайте говорить о том, что случилось, используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими
- не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь
- не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе
- если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени
- выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений
- проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе
- постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Советы

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно

- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с речью
- Маленькие радости в Ваших руках

С уважением, педагог-психолог В.Н. Познякова