



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Иркутское
областное
отделение

Синдром эмоционального выгорания



Очередной раз, спеша утром на работу, рассекая улицы родного города на своем авто или в общественном транспорте среди таких же добропорядочных работников и служащих офисов, контор, предприятий и т.д., Вы ловите себя на мысли, что совершенно не хочется идти на работу. С каждым человеком такое бывает хотя бы раз в жизни. Ничего страшного в этом нет!

Но если эта мысль преследует вас постоянно — утром, днем и не дает покоя даже ночью, причем она сопряжена с болезненными симптомами — отсутствием аппетита, головной болью, повышенной раздражительностью, вялостью или апатией — не спешите штурмовать аптеку, сметая все попавшиеся под руку витамины, антибиотики и другие лекарства.





Причиной всему может оказаться не напавшая на вас какая-то вирусная или другая инфекция, а не менее опасный враг — **Синдром Профессионального (Эмоционального) Выгорания.**

Синдром Эмоционального Выгорания представляет собой состояние эмоционального и умственного истощения, часто сопровождающееся признаками физического утомления. Причиной возникновения **Синдрома Эмоционального Выгорания** часто бывает хронический стресс на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, связанных с работой с людьми (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные, продавцы и т.д.).

Из этой брошюры Вы узнаете, что испытывают люди в подобных ситуациях.

Она поможет Вам осознать происходящее и избежать **Синдрома Эмоционального Выгорания.**

Развитию **Синдрома Эмоционального Выгорания**, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен своей работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, о семье, отдыхе, о друзьях. Это «упоение» работой часто приводит к *истощению* — первому признаку **Синдрома Эмоционального выгорания**. *Истощение* определяется как чувство перенапряжения: исчерпаны эмоциональные и физические ресурсы, усталость не проходит после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию быстро возобновляются. Возникает ощущение, что Вы «не успеваете отдохнуть».

Вторым признаком **Синдрома Эмоционального Выгорания** является *личностная отстраненность*. Это состояние выражает попытку специалиста (часто неосознанную) справиться с эмоциональными стрессами на работе путем изменением своего отношения к клиенту через эмоциональное отстранение. Крайнее проявление *личностной отстраненности* характеризуется почти полным равнодушием специалиста к выполняемой работе: его ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства,



ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), клиент (пациент) воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно и вызывает немотивированное раздражение.

Третьим признаком **Синдрома Эмоционального Выгорания** является *ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки*. Специалист в этом состоянии не видит перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается его собственное удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Синдром Эмоционального выгорания может привести к серьезным болезненным изменениям в сфере эмоционального, психического и физического здоровья, породить ряд семейных и профессиональных проблем.

Какие чувства, эмоции, физические ощущения может испытывать человек, страдающий **Синдромом Эмоционального Выгорания**? Проверьте себя!



Поведенческие и психологические симптомы Синдрома Эмоционального Выгорания.

Работать становится все тяжелее, а сил выполнять работу — все меньше. Специалист приобретает привычку рано приходить на работу и задерживается после работы надолго, часто берет работу домой или, наоборот, — поздно появляется на работе и рано уходит.

Специалист может испытывать повышенное чувство ответственности или, наоборот, демонстрировать личную и профессиональную необязательность, неспособность принимать решения.



Специалист в результате неудач или невозможности повлиять на обстоятельства испытывает недовольство собой, избранной профессией, эффективностью своей работы и т.п. Возникает чувство «загнанности в клетку»: интеллектуально-эмоциональный затор, тупик. Под давлением психотравмирующих обстоятельств в ситуации невозможности их устранения человек начинает испытывать чувство безысходности. Как результат — «экономия эмоций»: упрощение обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат. Специалист становится равнодушным, его ничто не волнует, не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Человек работает как робот, как автомат, от «звонка до звонка», старается избежать мероприятий, проводимых организацией. Явления, события, происходящие на работе, не вызывают личностной заинтересованности.

У специалиста резко снижается уровень энтузиазма, периодически возникает чувство неосознанного беспокойства, тревожности, обиды, скуки, разочарования, неуверенности, чувство вины, не востребованности. Человек теряет чувство удовольствия и удовлетворенности от работы и жизни в целом, избегает общения, утрачивает прежние контакты, дистанцируется от коллег, проявляет, раздражительность, подозрительность, ригидность (низкая приспособляемость, неприятие перемен).

Одним словом, специалист, испытывающий **Синдром Эмоционального Выгорания**, проявляет признаки депрессии, часто подвержен приступам паники, имеет общую негативную установку на жизненные перспективы.

Физические ощущения Синдрома Эмоционального Выгорания.

Человек ощущает резкое повышение утомляемости, хроническую усталость, повышенную восприимчивость к изменениям внешней среды, погоды, астению (обессиливание, слабость). Человек жалуется на головные боли, ограничение движений шей, боли в спине, произвольные движения – сжимание кулаков, зажатость, увеличение или потерю веса, одышку, бессоницу, половую дисфункцию. Объективно определяется изменение (повышение или понижение) артериального давления.

К сожалению, зачастую «помощь» себе в таких ситуациях человек видит только через увеличение употребления алкоголя или психостимуляторов.

Это совершенно недопустимо и ведет только к усугублению ситуации!

Инструменты эффективной профилактики и лечения **Синдрома Эмоционального Выгорания** есть!

Все умные и грамотные руководители учреждений, организаций знают, что для повышения эффективности работы необходимо обеспечить условия, которые снижают вероятность поражения профессионального коллектива **Синдромом Эмоционального Выгорания**.

К этим условиям относятся, прежде всего, надежная социальная и профессиональная поддержка членов профессионального коллектива, создание дружелюбной и творческой атмосферы, проведение мероприятий, направленных на сплочение коллектива. Большое значение имеет также поощрение личной

инициативы сотрудников, повышение для сотрудников значимости, привлекательности работы в организации, правильное планирование и распределение обязанностей и нагрузки, обеспечение регулярного и полноценного отдыха сотрудникам. Огромную роль в профилактике или снижения проявлений Синдрома Эмоционального Выгорания играет возможность для специалистов открыто и доброжелательно обсуждать профессиональные проблемы и случаи со своими коллегами и коллегами из других организаций.



Кроме того, каждый специалист может помочь себе сам. Эти нехитрые советы помогут избежать **Синдрома Эмоционального Выгорания** и защитить себя от постоянной усталости:

- Правильно планируйте свой отдых, если Вы не отдохнёте, то и эффективность Вашей работы заметно снизится
- Не вгоняйте себя в стрессовые ситуации, старайтесь избегать таких ситуаций или реагировать на них как можно спокойнее
- Занимайтесь спортом
- Не теряйте чувство юмора, не относитесь ко всему слишком серьёзно
- Не берите на себя чужую ответственность, отвечайте сами за свои поступки



- Планируйте правильно свою деятельность
- Критически подходите к своим возможностям: надо понимать, что Вы всего знать не можете, и нет проблемы в том, чтобы ответить «не знаю»
- Не бойтесь спросить совета, анализируйте ошибки, развивайте в себе гибкость
- Используйте техники саморегуляции (расслабление, дыхание, медитация и др.)
- Давайте себе время на сон, отдыхайте, думайте о тех, кто дорог Вам, и будьте мысленно с ними в любых трудных ситуациях
- Оставляйте все «рабочее» на работе, не носите рабочие проблемы домой
- Чаще общайтесь с друзьями и любимыми людьми
- Больше гуляйте, правильно питайтесь
- Не забудьте радовать себя- делайте приятные покупки, организуйте приятные встречи, приятные поездки, приятные занятия и т.д.

Внимание!!!! Если напряжение, опустошенность или истощение не проходят после обычного выходного дня, продолжительное время Вы испытываете равнодушие, раздражительность, не восстанавливается нормальный сон, Вы не можете поддерживать нормальные отношения в семье, на работе, или Вы стали необычно много курить, пить, горстями принимать лекарства и все это не приносит облегчения — **немедленно обратитесь за помощью к специалисту.**

Не относитесь к себе небрежно и невнимательно. Это Ваша жизнь и Вы просто обязаны прожить ее счастливо! Не стесняйтесь обращаться к специалистам по любому поводу, который Вас тревожит.



Психолог поможет Вам разобраться в происходящем, выработать систему помощи, проведет сеансы релаксации, научит приемам саморегуляции, обсудит необходимость медицинского обследования.

Психолог не может сделать Вас счастливым, это можете сделать только Вы сами. Но, возможно, вместе со специалистом Вам будет легче увидеть «свет в конце тоннеля» и выбрать правильный путь, который и сделает Вашу жизнь интересной, насыщенной положительными событиями и эмоциями, наполненной любовью и заботой.

*Разве не это мы
называем счастьем?*

**Квалифицированную
помощь психологов
(безвозмездно, анонимно, конфиденциально)
Вы можете получить
в Информационно-Консультационном Центре
Красного Креста
«Ступени»
по адресу:**

г. Иркутск, ул. Свердлова, 35 Б.

тел.: 200-602, 200-393



**Иркутское областное отделение
Общероссийской общественной организации
«Российский Красный Крест»
г. Иркутск, ул. Свердлова, 35Б,
тел.: 33-19-98, 20-03-93**

Данная публикация стала возможной благодаря поддержке Американского агентства международного развития, в рамках гранта № J0052.

Мнение авторов не обязательно отражает мнение Американского агентства международного развития (USAID)



Заказ № 565-2, тираж 1000 шт.
ООО Полиграфический Центр «РИЭЛ»
г. Иркутск, ул. Марата, 34В, тел.: 546-100, 24-11-25
лиц. МПТР России ИД № 01352 от 28.03.00 г.
Дизайн: Дормидонтова М.И.