

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлетт с ее «Я подумаю об этом завтра») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. **Будьте внимательны к себе:** это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. **Любите себя** или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. **Подбирайте** дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. **Перестаньте** искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. **Перестаньте** жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. **Находите** время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. **Учитесь** трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. **Если вам** очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- **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.**

Составитель: педагог-психолог МОУ ЦПМСС «Лабиринт»
Битц Марианна Георгиевна

**Муниципальное образовательное учреждение
Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Лабиринт»**

Как избежать синдрома профессионального выгорания?



РМЭ г. Волжск, ул.2-я Новая 26 а
телефон Доверия в городе Волжске
(83631) 6-43-45
Единый общероссийский детский
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

Контактные телефоны : (83631)6-43-92, 6-43-25
E-mail: diana_vlad@inbox.ru

Симптомы профессионального выгорания

Физиологические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию;
- общая слабость, снижение активности и энергии;
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни ста-

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;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- 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 не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет

Качества, помогающие специалисту 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 самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Три следствия профессионального выгорания

Первое — *снижение самооценки*. «Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второе — *одиночество*. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Преобладают объектно-объектные отношения.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация*. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической уста-