# «Профилактика синдрома сгорания»

Термин "эмоциональное сгорание" был введен в практику американским психологом Фреденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с людьми в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи. Это люди, работающие в системе "**человек - человек**", - к ним относятся врачи, священники, педагоги, юристы, социальные работники, психологи и психотерапевты.

Люди, работающие в сфере «Ч-Ч» в своей деятельности постоянно сталкиваются с сильными эмоциональными переживаниями своих клиентов, учеников, пациентов, оказываются глубоко вовлеченными в них, испытывают чувство повышенной ответственности за "подопечных". У профессионалов такого склада стирается граница между работой и частной жизнью - они позволяют звонить себе в любое время, до ночи задерживаются в клинике или в школе.

После насыщенного дня, проведенного с пациентами, учениками профессионал испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей.

**Трехфакторная модель** СССиндром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

***Эмоциональное истощение*** рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

***Деперсонализация*** сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других — усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к ним.

***Редукция личностных достижений*** — может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Причины ССВыделяют три фактора, играющие существенную роль в "эмоциональном сгорании":

Личностный фактор: у женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин. Если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее. Х.Дж. Фрейденбергер считает, что "сгорающие" люди - это люди сочувствующие, гуманные, идеалисты, неустойчивые. Е. Махер - авторитарные, с "низким уровнем эмпатии. Здесь речь идёт о границах своего «Я»

 Ролевой фактор: «сгорание» наступает в тех ситуациях, в которых совместные действия в большей мере несогласованны, нет интеграции усилий, присутствует конкуренция, а продукт труда зависит от слаженности действий.

Организационный фактор. Здесь "сгорание" связано с многочасовой, отнимающей много эмоциональных и физических сил, но не оцениваемой работой.

Стадии развития ССВыделяют три фактора, играющие существенную роль в "эмоциональном сгорании":

1. Сначала приглушение эмоций, исчезает острота чувств и сладость переживаний. Вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе. Приглушены чувства к семье. Даже любимая пища стала грубой и пресной.

2. Потом приходят негативные чувства к людям, с которыми приходится работать: они начинают раздражать, в кругу своих коллег начавший "выгорать" профессионал с пренебрежением, а то и с издевкой рассказывает о своих клиентах. Далее он начинает чувствовать неприязнь к ним. И если на первых порах он легко сдерживает ее, то затем ему скрывать свое раздражение удается с трудом, и, наконец, следует выплеск озлобленности.

3. Заключительная стадия - утрата профессиональных ценностей. Специалист по привычке может сохранять и апломб, и респектабельность, но если приглядеться к нему, то станут заметны "пустой взгляд" и "ледяное сердце". Само присутствие другого человека вызывает дискомфорт и реальное чувство тошноты. Вообще синдром сгорания очень часто сопряжен с **психосоматикой.**

СС: мысли и чувства

Вообще существует четыре ядовитых чувства, которые составляют эмоциональную сторону синдрома сгорания: ВИНА перед собой и другими за то, что не сделал, не успел, СТЫД (не так получилось, не имел права на ошибку), ОБИДА (почему мне?), СТРАХ (не получится, не поймут).

Эти и другие эмоции нужно уметь прорабатывать, переводить на позитив, иначе возникает явления психосоматики (влияние эмоций на физическое здоровье)

Печаль, невыплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы:

**Головная боль** — это прежде всего сигнал нашего подсознательного разума о том, что мы что-то делаем не так.

 **Мигрени** часты у тех людей, которые хотят быть совершенными.

 Люди с гипертрофированной совестливостью часто страдают от **невралги.**

Страх и беспокойство за деньги, за свое финансовое положение и за свое будущее может способствовать **болям в пояснице**

**Проблемы с ушами** — это нежелание что-либо слышать или неумение слушать и прислушиваться к мнению других людей.

Ненависть, злость, гнев создают **проблемы с глазами**

 **Боли в сердце** возникают от неудовлетворенной любви: к себе, близким, окружающему миру, к самому процессу жизни

**Бронхит** — это отражение невысказанного гнева и претензий.

Если вы сдерживаетесь от высказывания грубых слов, «проглатываете», подавляете в себе свой гнев и другие эмоции или боитесь выразить вслух то, что думаете, то ваше **горло** тут же отреагирует на это **воспалением.**

Профилактика

Всегда находить время для отдыха, памятуя о том, что к началу нового рабочего цикла организм должен восстановить силы. Для этого не надо жалеть времени на правильно организованные перерывы, сон и отдых. Конечно, об этом проще рассуждать, чем делать. Известный специалист по тайм-менеджменту Глеб Архангельский формулирует правило "пяти минут": раз в час обязательно делайте пятиминутный перерыв. Не бойтесь потратить эти пять минут - они с лихвой окупаются.

Во время пятиминутного перерыва, как и во время любого отдыха, не думайте о проблемах. Лучше всего заняться физкультурой, помахать руками и ногами, открыть форточку, умыться. Имейте в виду: отдых - это тоже дело, поэтому, когда вы отдыхаете, не пытайтесь держать в голове другие дела. Забывайте обо всех делах и проблемах перед тем, как сделать перерыв или лечь спать. "Скидывайте с себя дневные проблемы вместе с одеждой", - говорил Наполеон.

Имейте хобби, которое будет кардинально отличаться от Вашей профессиональной деятельности (сноубординг, горные лыжи, дайвинг, японский или китайский языки).

* Больше времени проводите с семьёй и друзьями (если подобные встречи приносят чувство удовлетворения от общения).
* Прислушивайтесь к своему психологическому состоянию: чем  Вам хотелось бы заниматься в данный момент, а что приносит чувство дискомфорта.
* Не забывайте о профессиональном правиле «поддержании границ своего Я»: рабочие проблемы и проблемы других людей – это не Ваши проблемы!
* Используйте юмор
* Учитесь четко планировать свои цели