

image not found or type unknown



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – особое состояние с характерным эмоциональным и интеллектуальным истощением, общей физической усталостью, вызванное в результате постоянного стресса на работе. Его также называют профессиональным выгоранием или эмоциональным сгоранием.

В основном синдром присущ сотрудникам социальных профессий, а также должностей, связанных с предоставлением помощи людям. В первую очередь выгоранию подвергаются учителя, социальные и медицинские работники, спасатели, полицейские и т.д.

Впервые СЭВ был описано в 1974 году психиатром из Америки Х. Фрейденбергером. Доктор описывал непонятные для него явления у себя и у коллег, так как они постоянно пребывали в тесном контакте с пациентами. Позже охарактеризовала синдром Кристина Маслач. Она описала понятие как синдром эмоционального и физического истощения параллельно с формированием негативной самооценки, негативного отношения к работе.

Причины СЭВ делятся на две группы:

- объективные причины;
- субъективные причины.

К объективным причинам относятся:

- увеличение нагрузок на работе
- неполное понимание своих обязанностей
- неадекватная социальная и/или психологическая поддержка

К субъективным причинам относятся:

- индивидуальные особенности человека
- возрастные особенности
- система жизненных ценностей
- индивидуальное отношение к выполнению какого-либо вида деятельности
- завышенный уровень ожиданий от трудовой деятельности
- высокий порог моральных принципов

- проблема отказа в случае необходимости

Симптомы эмоционального выгорания разнообразны. Их можно разделить на 5 групп.

1. Физические симптомы

- слабость
- расстройства сна
- ухудшение общего состояния здоровья
- головные боли, тошнота, тремор конечностей
- сердечно-сосудистые заболевания

1. Эмоциональные симптомы

- дефицит эмоций, нервное истощение
- пессимистический взгляд на происходящее, цинизм и бесчувственность
- равнодушие и постоянное чувство усталости
- вспыльчивость
- состояние тревоги, нарушение способности к концентрации внимания
- подавленность, идея виновности, депрессия
- стремление к одиночеству
- утрата надежд, жизненных идеалов, профессиональных перспектив

1. Поведенческие симптомы

- пренебрежение исполнением своих обязанностей
- отсутствие аппетита или переедание
- уменьшение любых физических нагрузок
- оправдание табакокурения, употребления алкогольных напитков, лекарственных препаратов
- производственные травмы

1. Социальные симптомы

- отсутствие желания социальной деятельности
- ограничение общения с коллегами вне рабочего времени
- ухудшение отношений как с сотрудниками, так и с семьей
- чувство отверженности, непонимания со стороны окружающих
- ощущение отсутствия поддержки и помощи от родных и близких людей, коллег

1. Интеллектуальные симптомы

- отсутствие интереса к новому на работе, поиску альтернативных вариантов в решении проблемных вопросов
- выполнение работы по стандартным схемам и шаблонам, нежелание применять творчество, придумывать что-то новое

Предупредить эмоциональное выгорание проще, чем лечить. Чтобы не допустить его, важно знать и соблюдать рекомендации по профилактике. Эти советы помогут избежать данного состояния:

- Распределение времени. Труд необходимо чередовать с отдыхом. Важно адекватно распределять нагрузку и не брать на себя слишком много обязательств.
- Ограничить дом и работу. Рабочие задачи необходимо решать на месте, а не брать часть заданий на дом.
- Физическая активность несколько раз в неделю. Спортивные занятия способствуют усилению выработки гормонов радости.
- Заслуженный отдых. Желательно два раза в год отправляться в путешествие. Важно время от времени менять обстановку.
- Сон. Регулярное недосыпание вызывает недовольство и постоянную слабость. Поэтому здоровый, крепкий сон – залог высокой продуктивности.
- Отказ от вредных привычек. Лучше прекратить или минимизировать употребление кофе, сигарет и алкоголя.
- Нести ответственность только за свою деятельность. Нужно уметь отказывать сотрудникам, которые постоянно просят помощи и скидывают свои обязанности на других.
- Хобби. Увлечение помогает заполнить жизнь красками, разрядиться и сменить окружающую обстановку.
- Уметь остановиться. Если работа точно не устраивает и не подходит, стоит все взвесить и найти в себе уверенность для поиска другой.

Но что делать, если проблема уже есть? В первую очередь, необходимо признать ее. Игнорирование проблемы может обратиться хроническим состоянием, очень похожим на депрессию. Чтобы преодолеть сгорание важно придерживаться следующих рекомендаций:

- При возможности следует написать заявление на отпуск. Это позволит в спокойной обстановке обдумать все повседневные и рабочие трудности. Отдых даст возможность «перезагрузиться» и набраться энергии.

- Проводить больше времени с близкими. Крепкие семейные, дружеские отношения, пожалуй, лучший способ избавления от угнетенного состояния. Лучше поделиться проблемами с родственниками или друзьями, провести с ними свободное время. Это способствует появлению внутренней гармонии, уверенности в себе, заряду позитивом.
- Заняться интересным для себя делом. Важно кроме работы найти увлечение, которое поможет отвлечься от рабочих и бытовых хлопот. Занятия спортом, походы в тренажерный зал, фитнес, борьба, плавание или такие хобби как танцы, конные прогулки, рисование, теннис, аэробика и т.д. обязательно помогут позабыть о проблемах и разнообразить времяпровождение.
- Обратиться к психологу. Если в одиночку не получается выбраться из сложившегося состояния, лучше прибегнуть к помощи со стороны.