



В настоящее время синдром эмоционального выгорания становится очень распространенным и актуальным, особенно для людей, работающих в сфере «человек-человек», прежде всего это врачи, психологи, педагоги, воспитатели, менеджеры, администраторы, журналисты. Подобное состояние развивается у людей, обладающих сильно развитым чувством эмпатии, склонных к сочувствию, идеализирующих свою работу, склонных к мечтаниям и одержимых навязчивыми идеями. Домохозяйки также довольно часто подвержены синдрому эмоционального выгорания, особенно если супруг или близкие родственники не помогают ухаживать за детьми и не берут часть домашних дел на себя. Причина выгорания в том, что женщина вынуждена ежедневно выполнять однообразную работу, её труд незаметен и не оценивается должным образом.

Синдром эмоционального выгорания — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у врачей, психологов, педагогов и людей, ухаживающих за детьми или пожилыми родственниками. Может проявляться безразличием к нарастающим требованиям руководителя, негативным отношением к "капризным" пациентам и клиентам, ощущением профессиональной непригодности.

Причинами данного синдрома могут быть: увеличение нагрузки на работе; монотонная деятельность; противоречивые требования руководителей; отсутствие единой цели в коллективе; разобщённость сотрудников; отсутствие вознаграждения; несоответствие заработной платы выполняемой работе.

Если говорить о симптомах эмоционального выгорания, то их можно разделить на следующие группы: **физические** — это симптомы, которые ощущаются человеком как болезненные, он вынужден обращаться к специалистам, думая, что серьёзно болен. Часто пациент переходит от одного врача к другому, проходит полное обследование, но причины плохого самочувствия не выявляются (бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли, одышка, повышенное давление). **эмоциональные** — это либо эмоциональная ригидность (отсутствие эмоциональных проявлений, чувство одиночества), либо яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам). **поведенческие** —

это заметное для окружающих изменение поведения человека. К поведенческим симптомам относятся отказ от еды, чрезмерное употребление алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при несильной загруженности), провоцирование несчастных случаев на производстве, импульсивное поведение на работе и в быту. **интеллектуальные** — это симптомы, проявляющиеся в потере интереса ко всему новому, к саморазвитию, к тому, что ранее было интересно, к общению, к участию в обучающих семинарах и тренингах. **социальные** — симптомы, которые указывают на изоляцию сотрудника от коллектива, потерю интереса к своему хобби. Человек ощущает, что его не понимают и не поддерживают близкие люди, прекращает общаться с друзьями и родственниками.

Эмоциональное выгорание можно и нужно лечить. Здесь уместно будет поговорить об условиях преодоления эмоционального выгорания. При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находится клиент, даст рекомендации и поможет улучшить состояние.

Стратегии помощи при выгорании включают различные виды психотерапевтической работы, такие как – «**техники саморегуляции**» - саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием; Различные **дыхательные упражнения; телесно-ориентированная терапия** - под воздействием психических нагрузок возникают напряжение и мышечные зажимы. Умение расслабиться позволяет снять нервно-психическую напряжённость и быстро восстановить силы. В этом помогут техники медитации и расслабления; **логотерапия (терапия словом); гипнотерапия** — форма психотерапии, которая использует расслабление и интенсивное внимание, чтобы помочь справиться с различными проблемами; **техники визуализации.**

Таким образом, синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизнедеятельности человека и проявляется сочетанием симптомов в соматической, психической и социальной областях.

Эмоциональное выгорание сперва ощущается пациентом как проявление соматических симптомов, а психологические нарушения появляются позже. Это может привести к ошибочным выводам врачей и потере времени на лечение.

Поэтому важно на начальном этапе, наряду со сбором анамнеза и подробного соматического исследования, провести диагностику психологического состояния пациента.

Пациенту необходимо помнить, что отрицание чувств, которые он испытывает, и нежелание обращаться к специалистам может привести к тому, что восстановление в итоге займёт гораздо больше времени.