



## **Информационно-просветительский материал для классных руководителей: «Синдром эмоционального выгорания»**

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** - это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек - человек», где доминирует общение с людьми (врачи, преподаватели, социальные работники и т.п.).

Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте и соответствует третьей стадии общего адаптационного синдрома (Г. Селье) - стадии истощения.

### ***Основные симптомы:***

#### ***1) Эмоциональное психическое истощение***

- чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов,
- чувство усталости, непроходящее после ночного сна.

Часты фразы:

- «Я чувствую себя как выжатый лимон»;
- «Работа высасывает из меня все силы»;
- «Я словно сгораю на работе».

После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако, по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию, возобновляются. Человек чувствует себя предельно уставшим от чрезмерной занятости работой, вкладывает огромные усилия в её доскональное исполнение. Истощение – основной компонент синдрома эмоционального сгорания.

#### ***2) Личностная отстранённость***

– межличностный аспект синдрома эмоционального выгорания, её можно охарактеризовать как негативный, бездушный, или чрезмерно отдалённый ответ на

различные аспекты работы. Люди перестают сочувствовать, сопереживать тем, с кем работают (ученикам, студентам, пациентам и т.п.), они становятся формальными, безразличными в контактах.

При синдроме эмоционального выгорания нарушаются равные отношения ко всем субъектам деятельности, действует принцип «хочу или не хочу, сочту нужным, будет настроение – уделю внимание данному партнеру».

*У человека с подобным синдромом возникает потребность в самооправдании:*

- «Это не тот случай, чтобы переживать»;
- «Такие люди не заслуживают доброго отношения»;
- «Таким людям нельзя сочувствовать»;
- «Почему я должен за всех волноваться».

### **3) Ощущение утраты эффективности (достижений)**

или чувство некомпетентности можно рассматривать как сниженную самооценку в рамках синдрома эмоционального выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности. Наблюдается принижение собственных потребностей и желаний, сопряжённое с чувством недостатка компетентности.

### **Этапы развития СЭВ**

Развитие СЭВ носит стадийный характер. Сначала наблюдается значительные энергетические затраты (часто как следствие экстремально положительной установки на выполнение профессиональной деятельности). По мере развития синдрома появляется чувство усталости, постепенно сменяющееся разочарованием: снижение интереса к своей работе.

### **СЭВ развивается согласно определённым фазам:**

#### **1. Предупреждающая фаза:**

А) чрезмерное участие (чрезмерная активность, чувство незаменимости, отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований, ограничение социальных контактов);

Б) истощение (чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев).

#### **2. Снижение уровня собственного участия:**

А) По отношению к сотрудникам, студентам, пациентам и т.д. (потеря положительного восприятия коллег, переход от помощи к надзору и контролю, приписывание вины за собственные неудачи другим людям, проявления негуманного подхода к людям);

Б) По отношению к остальным окружающим (отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки);

В) По отношению к профессиональной деятельности (нежелание выполнять свои обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени, акцент на материальном аспекте при одновременной неудовлетворенности работой);

Г) Возрастание требований (потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях, ощущении, что другие люди используют тебя, зависть).

### **3. Эмоциональные реакции:**

А) Депрессивное настроение (постоянное чувство вины, снижение самооценки, лабильность настроений, апатия);

Б) Агрессия (защитные установки, обвинения других, игнорирование своего участия в неудачах, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением).

### **4. Фаза деструктивного поведения:**

А) Сфера интеллекта (снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий, ригидность мышления, отсутствие воображения);

Б) Мотивационная сфера (отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкции);

В) Эмоционально-социальная сфера (безразличие, избегание неформальных контактов, отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу, избегание тем, связанных с работой, одиночество, отказ от хобби).

**5. Психосоматические реакции:** снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение артериального давления, тахикардия, головные боли, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя, наркотиков.

**6. Разочарования:** отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, безысходность.

### **Социальные последствия СЭВ:**

- ухудшение качества выполнения работы;
- утрачивается творческий подход к решению задач;
- увеличивается число конфликтов на работе и дома;
- частые прогулы;
- наблюдается переход на другую работу, смена профессии.

Следует отметить, что люди, испытывающие выгорание, имеют негативное влияние на своих коллег, т.к. способствуют большому количеству межличностных конфликтов, а также срывают рабочие задания.

СЭВ также имеет негативное влияние на личную жизнь людей. Это может возникать из-за того, что после эмоционально насыщенного дня, проведённого с клиентами, пациентами, студентами, человек испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счёт семьи или друзей.

СЭВ может осложниться депрессивным, тревожным расстройством, зависимостями от психоактивных веществ, психосоматическими заболеваниями, суицидом.

***Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Рекомендации.  
Меры, препятствующие развитию СЭВ, повышающие  
стрессоустойчивость организма:***

1. Регулярный отдых, баланс работа – досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов. Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно лечь на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днём и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очерёдности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.

5. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективные, чем редкие и длительные.

6. На работу лучше приготовить лёгкий завтрак, чем голодать весь день и переждать по вечерам.

7. Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке.

8. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции. Примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

9. Делегирование ответственности – разделение ответственности за результат деятельности с клиентами, студентами, пациентами. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию».

10. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.

11. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!***

**Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.**

*(использована информация из Интернет-источников)*