

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Что такое синдром профессионального выгорания?

**Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.** Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

### **Стадии профессионального выгорания:**

#### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения с оппонентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки

раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Насколько вы подвержены эмоциональному выгоранию.

### **АНКЕТА**

*Инструкция.* Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Почти  
никогда

Иногда

Часто

Почти  
всегда

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение,

возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

*Интерпретация результатов.* Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда - 0 баллов, иногда - 1 , часто - 2, почти всегда – 3 балла.

*Результаты:*

- Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий.
- 3-12 средний уровень эмоционального выгорания,
- выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

### **Методы быстрого снятия сильного психического напряжения**

***Чтобы, слово работа*** ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами.

- «**Дышите глубже, если вы взволнованы**»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд.

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

### - «Гора с плеч»

Цель: сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

### - Снятию стресса помогают **как смех, так и слёзы.**

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

### - Любая **творческая работа** может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т.д.