

# **Профилактика профессионального выгорания**

Профессиональное выгорание – довольно коварный процесс , возникающий в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

Опасность выгорания состоит в том, что человек, подверженный этому синдрому, мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней.

Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основные стадии синдрома.

## Первая стадия

Происходит на уровне произвольного поведения : забывание некоторых моментов, относительно выполнения каких – либо действий ( например, внесена ли необходимая запись в документацию или нет, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и т. д. )

Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку « девичьей памятью» .

## Вторая стадия

- Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении ( в том числе и дома, с друзьями ) : не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности ( коллег, дошкольников ).
- В четверг ощущение , что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к выходным, появление устойчивых соматических симптомов ( нет сил, энергии, особенно в пятницу, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний ).
- Повышенная раздражительность, человек заводится с пол – оборота, хотя раньше подобного за собой не наблюдал.

## Третья стадия

Это собственно личностное выгорание.

- Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение полного отсутствия сил.
- Человек стремится к уединению.
- На этой стадии человеку гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

# Факторы, способствующие возникновению выгорания.

- Предъявление администрацией завышенных требований.
- Отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства.
- Недостаток вознаграждения за работу как морального, так и материального.
- Отсутствие каких - либо интересов вне работы или невозможность уделять время своим увлечениям.
- Переживание несправедливости по отношению к себе или своей работе.
- Неудовлетворенность процессом, результатами работы.
- Отсутствие значимых результатов и их позитивной оценки руководства и коллег.



# Симптомы профессионального «выгорания»

- Истощение, усталость
- Бессонница
- Негативные установки
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей
- Увеличение приемов психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)
- Уменьшение аппетита или переедание
- Усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность )
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия )
- Чувство вины
- Переживание несправедливости