

Синдром Эмоционального Выгорания



Немного истории

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горячей психологической проводки»



**Профессиональное
выгорание возникает в
результате внутреннего
накапливания отрицательных
эмоций без соответствующей
«разрядки», или
«освобождения» от них.**

В. В. Бойко под *эмоциональным выгоранием* понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

**Фазы и симптомы
стресса
(В.В. Бойко)**

**Нервное (тревожное)
напряжение**

**Резистенция,
то есть сопротивление**

Истощение



ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Фаза истощения - сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Внешние факторы, провоцирующие выгорание

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополюсный состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

Внутренние факторы, провоцирующие выгорание

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Типы личности, которым угрожает СЭВ

- **«педантичный»**, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)
- **«демонстративный»**, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы
- **«эмотивный»**, состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

Симптомы СЭВ

Физические:

- Резкое повышение утомляемости
- Хроническая усталость
- Головные боли
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Изменение артериального давления
- Астения (бессилие, слабость)
- Ограничение движений в шее, боли в спине
- Непроизвольные движения – сжимание кулаков, зажатость
- Увеличение или потеря веса
- Одышка
- Бессонница

Эмоциональные:

- Пессимизм
- цинизм
- чёрствость
- безразличие
- агрессивность
- раздражительность
- тревога, чувство вины

Симптомы СЭВ

Поведенческие:

- желание отдохнуть
- безразличие к еде
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

Интеллектуальное состояние:

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам

Социальные симптомы:

- низкая социальная активность
- падение интереса к досугу, увлечениям
- социальные контакты ограничиваются работой
- скудные отношения на работе и дома

Рекомендации педагогам для профилактики и устранения «выгорания»

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



Естественные способы регуляции организма

- ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН
 - вкусная еда
 - общение с природой и животными
- баня, массаж, движение, танцы
 - музыка



Саморегуляция

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Если ты подаришь кому-то
радость, жизнь подарит
тебе счастье**

**ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ—
УЛЫБКА!!!**



Банк способов саморегуляции

I. Способы, связанные с управлением дыханием .

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.





II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
 - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



IV. Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Выводы

Заботьтесь о своём психическом здоровье,
коллеги.

Не доводите уровень психических нагрузок до
критических значений.

Не залезайте в «долгосрочный кредит» ваших
внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши
подопечные, но и Вы сами в не меньшей
степени нуждаетесь в помощи, заботе и
внимании по защите и сбережению Вашего
здоровья и психоэмоционального ресурса.

Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!



Спасибо за внимание!

