

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания



Мы живем в современном мире стрессов и страстей. Стресс может быть вызван как положительными, так и отрицательными факторами.

Исследования ученых показывают, что в определенной степени стресс может быть даже полезным: он мобилизует организм и способствует лучшему приспособлению человека к изменяющимся условиям.

*Однако, если стресс очень сильный и долго длится, то это перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим «поломкам» в организме. **Человек «выгорает».** Выгорает эмоционально, профессионально и психологически.*

Что такое синдром эмоционального (профессионального) выгорания?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – специфический вид профессиональной деформации качеств личности, вынужденной во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, происходящему на работе, растущего негативизма по отношению как к пациентам или клиентам, так и к сотрудникам, ощущении собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой и, в конечном итоге, - в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.



Термин «выгорание» (burn-out – англ. – прекращение горения) был предложен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году.

По Фрейденбергеру, «выгорание» представляет собой «угасание мотивации и снижения активности на рабочем месте». Потеря интереса к работе – самое яркое последствие «выгорания».

«Синдром выгорания» характерен для так называемых **альтруистических профессий**, где доминирует работа с людьми и забота о людях.

Наиболее часто синдром эмоционального выгорания встречается у работников следующих профессий:



- от 30 до 90% - это врачи, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов;

- около 80% - врачи-психиатры, психотерапевты, психиатры-наркологи;

- около 73% - психологи-консультанты;

- 63% - медицинские сестры психиатрических отделений;

- 85% - социальные работники.

В Беларуси, по исследованиям Скугаревской М.М., было выявлено, что распространённость синдрома эмоционального выгорания среди врачей-психиатров, психиатров-наркологов, психотерапевтов составляет почти 80%, а специалистов кардиохирургического профиля – 58%.

Причины и факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое и душевное переутомление. Этому способствует, прежде всего, стресс на рабочем месте, который рассматривается как несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями.

В развитии синдрома эмоционального выгорания важную роль играют также следующие факторы:

■ **Личностный** – связан с личностными особенностями человека, ведь одна и та же стрессовая ситуация разными людьми воспринимается по-разному. Для одних – она быстро и бесследно проходит. Других она преследует повсюду: и днем, и ночью, и дома, и на работе. К такой категории относятся:



Идеалисты – люди, эмоционально вовлеченные в дело.

Интроверты - (личности, характеризующиеся концентрацией внимания на себя, а не на окружающей

действительности); такие люди долго и глубоко переживают свои впечатления.

✗ **Фанаты** - сутками работают над воплощением своих идей и образов.

✗ **Трудоголики** - для них работа как наркотик, без нее такие люди не могут заниматься ничем другим - и настолько увлекаются, что не следят за здоровьем, забывают о личной жизни, кладут все на алтарь своего дела. Отдавая себя без остатка, они ждут признания общества. Не дождавшись его, получают серьезный психологический удар.

■ **Производственный:** связан с местом работы, способствует «выгоранию» в тех случаях, когда в коллективе отсутствует моральная поддержка и компромиссы, имеют место постоянные конфликты.

■ **Социальный:** связан с недостаточным финансированием отрасли, слабой материальной базой и низкой заработной платой, нормативными перегрузками и т.д.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания и его диагностика

Для синдрома эмоционального выгорания характерны несколько признаков, симптомов и негативных изменений:

■ **В поведении** – утрата подхода к работе со снижением достижений; опоздания на работу; и ограниченное общение с студентами; употребление алкоголя, лекарств; ограничение потребности в развитии и восстановлении здоровья.



творческого успехов и формальное общение с коллегами и табачка,

■ **В чувствах** – утрата чувства юмора; наличие чувства вины и самобичевания; раздражительность, тревожное ожидание неудач; появление гнева, обиды, вспыльчивости; ощущение предвзятого отношения к себе, собственного бессилия что-либо изменить и последующим безразличием и равнодушием.

■ **В интеллекте и личности** – уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; навязчивые мысли о том, чтобы оставить или изменить работу в связи со своей несостоятельностью или утратой интереса к работе, раздражительностью и недоверием.

■ **В физическом состоянии** - физическая усталость и истощение умственной деятельности в течение всего дня, учащение случаев появления нарушений соматического самочувствия, нарушение сна без ощущения отдыха и восстановления физических и умственных сил.

■ **В социальной самоизоляции** - уменьшение социальной активности и интереса к досугу, хобби; формальные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе; ощущение изоляции, непонимания других и другими; чувство недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Диагностирование СЭВ осуществляется как на основе перечисленных симптомов и признаков, так и с помощью разработанных специальных и личных (индивидуальных) опросников и тестов.

Лечебно-профилактическое мероприятие по предотвращению СЭВ

Профилактические и лечебные меры при синдроме эмоционального выгорания во многом схожи, поскольку то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано

и при лечении уже развившегося синдрома эмоционального выгорания. Они рекомендуют:

- **Принятие активной профессиональной позиции** и личной ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменения поведения.

- **Овладение умениями и навыками саморегуляции** (релаксация, расслабление скелетной мускулатуры и снятие психического напряжения).

- **Нахождение для себя интересов, не связанных с работой** - иметь хобби, доставляющее радость, это позволит снять рабочее напряжение; сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей. Делать разнообразней и интересней свою жизнь.

- **Уходить от ненужной конкуренции** - (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает трезость, делает человека агрессивным).

- **Вовлечение в профессионально-эмоциональное общение** - (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможным встретиться с новыми людьми, обменяться опытом.



- **Поддержание своего здоровья в нормальном состоянии** - соблюдать режим сна и питания. Быть внимательным к себе, сохранять баланс «работа-отдых».

Если же развитие СЭВ зашло далеко и наблюдается стойкое негативное отношение к работе, к пациентам, коллегам - в таких ситуациях возможно стоит рассмотреть вопрос о смене места работы, перехода на административный вид деятельности или другую работу, не связанную с людьми.

Помните! Только оставаясь самим собой, периодически осмысливая свою жизнь и свои поступки, должным образом заботясь о качестве своей жизни и здоровья, можно избежать синдрома эмоционального выгорания!

Авторы:

Ушакевич Т.А. - зав. отделением
психологической лаборатории ГПНД
Борисова И.А. – педагог-психолог БГТУ

Редактор:

Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление:

Згирская И.А.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

31.08.2017 года