

# Профилактика эмоционального выгорания



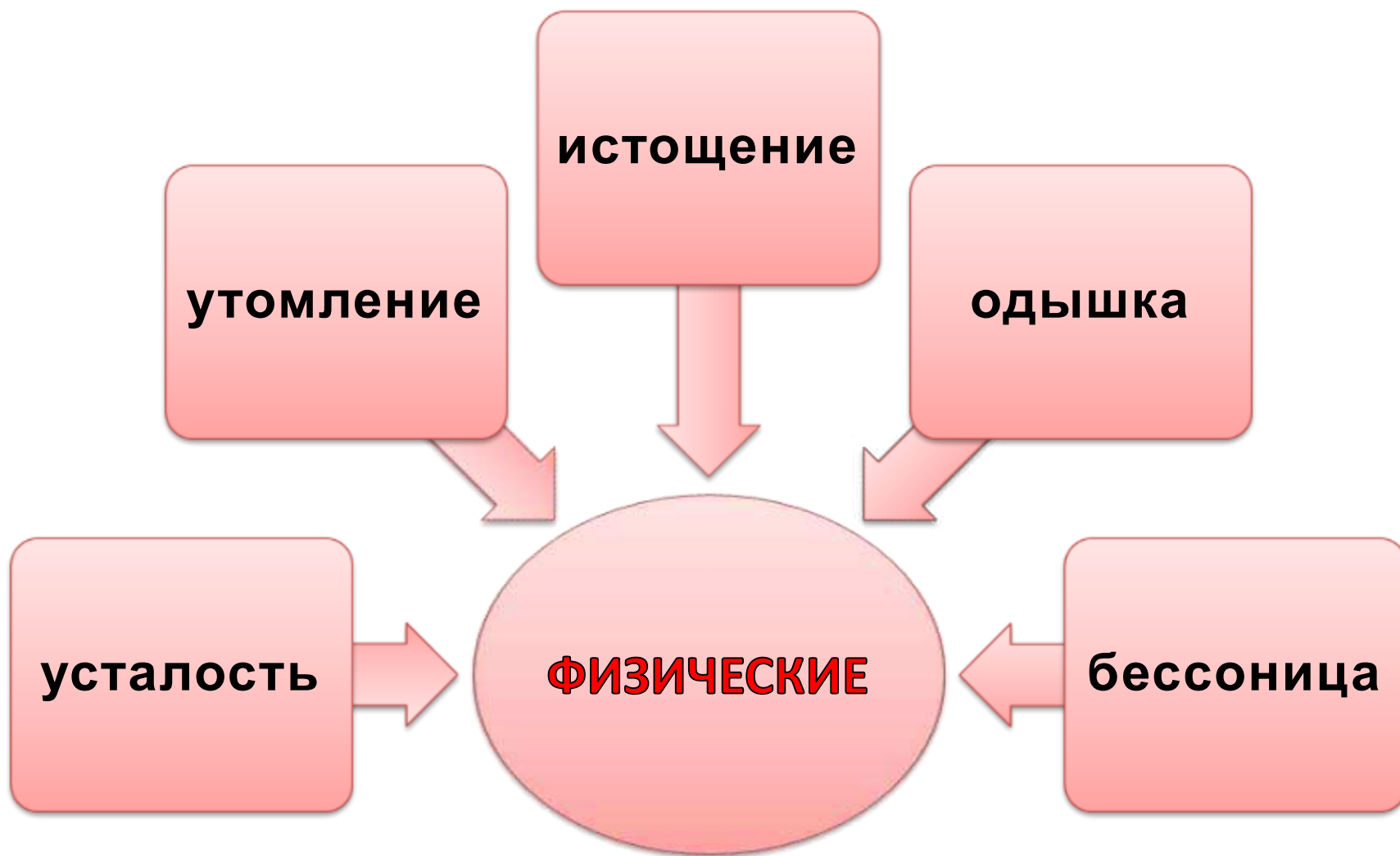
**«Эмоциональное выгорание»** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействие.

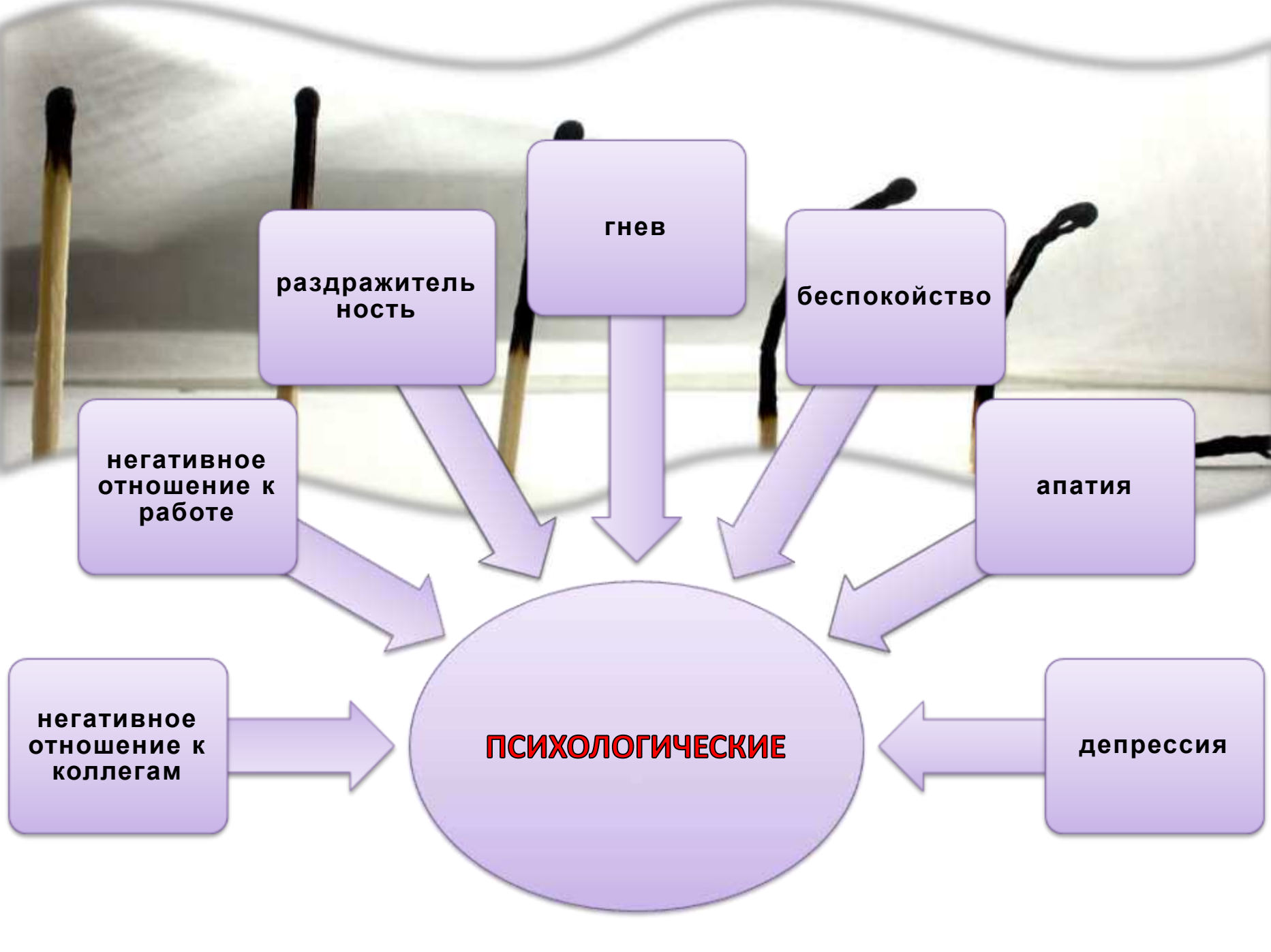
«Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.



Термин «эмоциональное выгорание» был употреблён Гербертом Фрейденбергером в 1974 году в Нью-Йорке. Все началось со статьи, которая была опубликована в 1970-х годах в *Journal of Social Issues* (журнал «Социальные проблемы»). Именно этот человек впервые применил термин «выгорание», а в 1974 году им была написана книга *Burnout: The High Cost of High Achievement* («Выгорание: высокая цена высоких достижений»). Фрейденбергер применил первоначально этот термин к людям, которые работали в сфере социальной помощи: медицинские сестры, учителя, социальные работники.

**СИМПТОМЫ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»  
ПО К. МАСЛЫЧ (1978 Г.) И Е. МАЛЕР (1983 Г.)  
УСЛОВНО РАЗДЕЛИЛИ НА ТРИ ГРУППЫ:**





**раздражительность**

**гнев**

**беспокойство**

**апатия**

**негативное отношение к работе**

**негативное отношение к коллегам**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**депрессия**

**скудность  
рабочего дня**

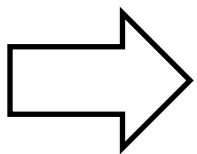
**дистанция с  
коллегами,  
детьми,  
родителями**

**стремление  
пораньше  
уйти домой**

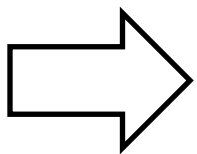
**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

**неприязнь к  
исполнению  
профессиона  
льных  
обязанностей**

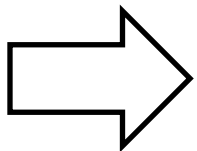
# Эмоциональное выгорание не возникает внезапно. Это процесс развивающийся во времени.



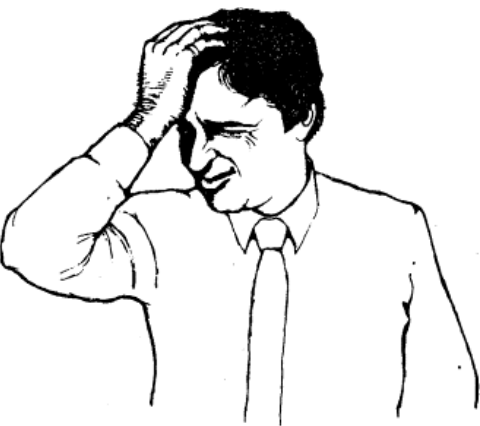
**Первая стадия** - забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию).



**На второй стадии** 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 (клиентов, больных, )



**Третья стадия** - собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил.





# Профилактика «эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание  
легче предотвратить, чем  
лечить.



1. Антистрессовое дыхание.

2. Аутогенная тренировка.

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения.



3. Релаксация.

Метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.



4. Целительные возможности смеха люди узнали давно.

Улыбка и веселое настроение делают свое благородное дело – вытаскивая человека из состояния эмоционального напряжения.



5. Примите горячую ванну или сходите в баню.

Проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.



6. Поддержание хорошей спортивной формы.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.



7. Занимайтесь самообразованием.



**Правила  
здорового  
образа жизни**



## 8. Отвлекайтесь:

- много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе;
- постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет;
- оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь;
- обращайтесь внимание на мельчайшие детали;



## 9. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

Конечно, эти немудреные советы - всего лишь правила первой помощи.



10. Но есть еще одно противоядие против синдрома эмоционального сгорания (женщины примут его скорее, чем мужчины) :

хорошо каждый день говорить себе, стоя перед зеркалом:

"Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша! "



11. Выражайте эмоции:

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
  - мните, рвите бумагу;
  - кидайте предметы в мишень на стене;
  - попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен. ", "Меня это обидело. ") .



## 12. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и тд.



## 13. Перестаньте искать в работе счастье или спасение.

Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

# УПРАЖНЕНИЯ

1. «Мне нравится, что ты...»



2. «Живые руки»





**Спасибо за внимание!**

