«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

(рекомендации педагогам)

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Одним словом, человек «выгорает», «уходит в минус» во всех сферах жизни, проблемы нарастают, как снежный ком. И если с первой стадии синдрома эмоционального выгорания человек мог выйти самостоятельно, было достаточно выспаться, отлежаться, то чтобы выйти со второй и третьей стадии, необходима помощь специалиста.

Обычно к синдрому выгорания приводит неспособность противостоять стрессам. Факторы, которые провоцируют развитие заболевания, разделяют на организационные и личностные, причем организационный фактор оказывает больше влияния на течение заболевания.

Три стадии эмоционального выгорания

Первая стадия - эмоциональное истощение

Люди с синдромом эмоционального выгорания проходят три стадии. Первая стадия называется эмоциональным истощением. Человек чувствует себя все время уставшим, сонным, опустошенным. Организм таким образом подсказывает человеку — пора выспаться, отдохнуть, возникла необходимость восстановиться.

Человек энергетически вымотан, обнулен, эмоциональный фон снижен. Нет сил интересоваться чем-то новым, чему-то учиться, работать, кому-то помогать, сочувствовать, даже просто радоваться. У человека появляется жуткое ощущение нехватки времени.

«Я ничего не успеваю, дела накапливаются как снежный ком. Разгрести их уже, вряд ли, получится», - жалуется человек с синдромом выгорания. Нехватка времени — всегда показатель нехватки энергии.

При этом появляется равнодушие и разочарование в людях, работе, профессии, организации, в которой человек работает. Эмоциональное истощение - это защитный механизм, который позволяет дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

Симптомы эмоционального истощения

1)Перенапряжение
2)Ощущение нехватки сил и энергии, усталость, переутомление
3)Сниженный эмоциональный фон (уныние, депрессия)
4)Ощущение «пустоты».
5)Равнодушие к работе, клиентам/пациентам, ученикам.
6)Разочарование, неудовлетворенность.
7)«Нехватка времени»
8) Нарушение сна

2 стадия — деперсонализация (обезличивание)

Если на первой стадии человек не понял, о чем ему сигнализирует организм, не сделал выводы, не дал себе возможность восстановиться, то наступает вторая стадия синдрома эмоционального выгорания - деперсонализация. Деперсонализация — это процесс перехода межличностных отношений в более формальные и бездушные. Человек становится черствым, безразличным, холодным, циничным, более конфликтным, злым, раздражительным. Естественно, это разрушительно сказывается на его отношениях с людьми.

Самое печальное, что человек не понимает причин того, что с ним происходит, и обвиняет во всем других.

Симптомы деперсонализации

1)Раздражение к людям (коллегам, подчиненным, клиентам, ученикам), злоба
2)Потеря интереса к общению.
3)Деформация (обезличивание) межличностных отношений.
4)Негативизм
5)Цинизм и пренебрежение к подчиненным, клиентам
6)Или наоборот может повыситься зависимость от других
7)Снижается КПД

И если человек не делает выводы, то наступает 3 стадия.

3 стадия - редукция (редуцирование) личных достижений

Редукция означает обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие, недовольство собой. У человека снижается самооценка, появляется недовольство собой и результатами своей работы, он винит себя за негативизм и черствость. У него возникают различные психосоматические заболевания. На этой стадии люди начинают больше пить, курить, употреблять антидепрессанты, может появиться какая-то форма зависимости.

Симптомы 3 стадии

1)Снижение самооценки
2) Обесценивание или низкая оценка своих успехов

3)Негативное отношение к работе
4) Снижение мотивации
5) Снятие с себя ответственности, обязанностей в отношении других
6)Безразличие, черствость к людям
7)Общение с людьми вызывает дискомфорт
8)Психосоматические заболевания
9) Злоупотребление алкоголем (кофеином, никотином, антидепрессантами, наркотиками)

Как выходить из синдрома эмоционального выгорания на 1 стадии?

1)Переорганизуйте свой рабочий день и график
2)Поменяйте работу или ее направление.
3)Не работайте больше 8 часов в день.
4)Обязательно делайте два выходных в неделю!!!
5)В выходные и отпуске только отдыхайте
6) Отключайте на выходные телефон, интернет, компьютер, ТВ
7)Выспитесь
7)Проведите день «ничегонеделания». Ничего не планируйте на этот день и просто «валяйте дурака». Первые полдня будет трудно, скорее всего, вы не будете знать, куда себя деть. Но держитесь, не сдавайтесь! Во второй половине дня станет легче, а на следующее утро вы почувствуете себя отдохнувшим. И такие дни делайте раз в неделю.
8) Более простой вариант: 2 часа «ничегонеделанья» каждый день в течение недели. В этом случае можно просто валяться в постели, но без компьютера, телевизора, телефона и книг.
9) Не планируйте много дел на каждый день. Лучше запланируйте меньше, чтобы сделать эти дела качественно и

Одним словом, человек «выгорает», «уходит в минус» во всех сферах жизни, проблемы нарастают, как снежный ком. И если с первой стадии синдрома эмоционального выгорания человек мог выйти самостоятельно, было достаточно выспаться, отлежаться, то чтобы выйти со второй и третьей стадии, необходима помощь специалиста.

Обычно к синдрому выгорания приводит неспособность противостоять стрессам. Факторы, которые провоцируют развитие заболевания, разделяют на организационные и личностные, причем организационный фактор оказывает больше влияния на течение заболевания.

Организационный фактор включает:

- большие нагрузки на работе,
- нехватку времени на выполнение своей работы,
- полное либо частичное отсутствие поддержки со стороны начальника, близких, коллег и т.п.,
- недостаточное моральное либо материальное вознаграждение за проделанный труд,
- невозможность контролировать рабочую ситуацию и влиять на значимые решения,
- многогранность требований,
- постоянное давление из-за высоких рисков получить штрафные взыскания (выговор, увольнение и пр.),
- однообразность и монотонность рабочего процесса,
- неправильная организация труда или рабочего места (шум, конфликты и т.п.)
- необходимость сдерживать эмоции либо проявлять не те, которые есть на самом деле,
- отсутствие выходных, отпусков, внерабочих интересов и увлечений

Личностные факторы включают:

- повышенное чувство тревоги,
- сниженную самооценку, постоянное чувство вины,

- ориентир на точку зрения других людей, действие по принятым стандартам
- пассивность.

Профессиональная деятельность учителя, педагога связана с плотным контактом и общением с большим количеством людей. Помимо учеников, студентов, приходится общаться с коллегами по работе, родителями своих учеников.

Синдром выгорания у педагога может развиться при стечении нескольких обстоятельств, связанных с трудовой деятельностью. В первую очередь постоянное напряжение психоэмоционального состояния, нечеткая организация работы, недостаток информации, постоянный шум и различные помехи. У педагога постоянно присутствует повышенная ответственность за возложенные на него обязанности.

Эмоциональное выгорание у педагога может произойти в случае склонности к эмоциональной жесткости в поведении. Замечено, что человек, который сдерживает эмоции, быстрее выгорает психически.

Слишком близкое восприятие обстоятельств, которые связаны с трудовой деятельностью, обычно к такому склонны люди, у которых слишком развито чувство ответственности за порученное дело или обязательство

о временем эмоциональные запасы организма подходят к концу, возникает необходимость сохранять остатки, выстраивая психологическую защиту.

Эмоциональное выгорание у педагогов зачастую бывает связанно с недостаточной мотивацией (как материальной, так и эмоциональной отдачей за потраченные усилия).

По мнению ученых, основной причиной выгорания есть личностный фактор, когда у человека есть повышенное чувство тревожности, подозрительности, вспыльчивости, эмоциональная неустойчивость. Противоположные этим качества характера, включая сердечность, доброту, гибкое поведение, независимость служат защитой при эмоциональных переживаниях и стрессах.

При выгорании помогают разнообразные виды психотерапевтической помощи, лекарственные препараты, социально-психологическая помощь по выработке качеств, способствующих сохранению эмоциональных ресурсов в организме.