

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - вид профессиональной деформации лиц, которые в ходе своей деятельности тесно общаются с людьми.

Для него характерно состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное напряжение при работе с людьми.

Нетрудно предположить, что выгоранию особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой степенью ответственности.

Кто же в группе риска?

Конечно же это:

1. Представители медицинской сферы (врачи, фельдшера, средний и младший медицинский персонал)
2. Педагоги (учителя, воспитатели, профессора в высших учебных заведениях)
3. Психологи и психотерапевты (именно поэтому, в том числе, важна личная терапия)
4. Люди творческих профессий (актёры, эстрадные артисты)
5. Администраторы, менеджеры, секретари, директора.
6. Представители правоохранительных органов и люди, чья деятельность связана с юриспруденцией (прокурор, адвокат, судья)
7. Отдельно можно выделить мамочек в декрете.

Какие же проявления у СЭВ?

1. Физические:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

2. Поведенческие и психологические:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять её всё меньше;
- человек рано приходит на работу и остается надолго;
- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу а дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанцирование от пациентов/клиентов/детей/людей
- повышенное чувство ответственности
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками, игромания.

ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, что эмоциональное выгорание - это довольно коварный процесс, так как человек, подверженный этому синдрому часто не до конца осознает его симптомы. Он не видит себя со стороны, и поэтому не может понять, что происходит. Именно поэтому при СЭВ очень важна поддержка и внимание, а не конфронтация и обвинения со стороны окружения.

СЭВ можно избежать. Для этого важно как можно скорее предпринять меры профилактики, которые помогут предотвратить, ослабить или вовсе исключить его возникновение.

🔥 КАК ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ? 🔥

Одно из самых важных, и зачастую трудно выполнимых условий профилактики СЭВ - является разделение между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Речь здесь идет, в частности, о личных границах. Ведь, по сути, мы начинаем выгорать тогда, когда чаша весов работа/личная жизнь перевешивает, и даже очень, в сторону работы; когда работы в жизни становится слишком много. И дело тут даже не в том, трудоголик ли вы, горите ли вы работой, нравится ли она вам. Дело в равновесии и удовлетворении разного рода потребностей - не только потребности профессионального роста.

Вот несколько конкретных способов профилактики СЭВ именно в профессиональной деятельности:

- культивирование других интересов, не связанных с работой. Это может быть учеба, хобби, путешествия, и т.д.
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация - отлично вытягивает из рутины рабочего процесса;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна, и питания, использование методов релаксации, медитации;
- разнообразная и удовлетворяющая конкретно ВАС социальная жизнь - наличие нескольких друзей (желательно из разных сфер деятельности);
- очень сложное, но такое важное! Стремиться к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всём, и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
- работа над формированием самооценки - без опоры только лишь на мнение и уважение окружения;
- открытость новому опыту, в том числе и негативному, непростому;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения поставленных целей и позитивных результатов в работе и жизни;
- обдуманное обязательство: здесь опять же возвращаемся к понятию личных границ - не берём на себя больше того, что можем сделать, а также не берём на себя ответственность за другого человека);
- чтение: не только профессиональной литературы, но и, например, художественной;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность не только получить новые знания, но и в целом, сменить обстановку, пообщаться с новыми людьми, обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и лично. Опять же - разнообразие, смена обстановки, новый опыт.
- личная терапия у психотерапевта или психолога консультанта.