

6. Помните о своем здоровье. Начните правильно питаться и обязательно включите в план своего дня физические нагрузки (занятия спортом, гимнастика, прогулки, работа на даче и т.д.).

7. Используйте социальные ресурсы: профессиональная поддержка от коллег, супервизоров или руководства и/или личностная поддержка семьи, родственников и друзей – эффективное средство оказания помощи личности в ее борьбе с профессиональными стрессами.

8. Не забывайте о профессиональном развитии и совершенствовании, это могут быть различные курсы повышения круглые столы, конференции и т.п., которые помогут поднять вашу самооценку как профессионала, и избежать выгорания.

9. Избегайте конфликтов, скандалов, неопределенных обязательств и научитесь говорить «Нет».

Если Вы не можете самостоятельно справиться с негативными проявлениями профессионального выгорания, обратитесь за помощью к специалисту



БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр»

Директор

Назарова Олеся Юрьевна

Информация подготовлена психологом
отделения социальной реабилитации и
абилитации (ССС, СРП, ПСПИ)
Чернышовой Ириной Михайловной

Микрорайон 4-й «Молодежный», дом 3,
г. Пыть-Ях, ХМАО – Югра, Российская
Федерация, 628383

Кабинет приема граждан

Тел: (3463) 42-93-00, 42-50-10

E-mail: Pyahrcdpov@admhmao.ru

Официальный сайт: zhuravushka86.ru

*Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры*

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Пыть-Яхский реабилитационный
центр для детей и подростков с ограничен-
ными возможностями»**



**Профессиональное
выгорание
специалистов и его
профилактика**

Пыть-Ях

2020

Что такое синдром профессионального выгорания?

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная «болезнь» тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов, – всех, чья деятельность просто невозможна без общения.

Печально то, что особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы «дарят» окружающим энергию и тепло своей души. Американский психолог Кристина Маслач рассматривает выгорание как профессиональный синдром, который больше говорит не о самом профессионале, а о состоянии его работы, его профессиональном взаимодействии с людьми. «Эмоциональное сгорание – это плата за сочувствие и мастерство».

Как определить наличие синдрома?

Присмотритесь к себе, если последнее время перечисленные симптомы наблюдаются в Вашем поведении и не связаны с заболеваниями или временными трудностями в жизни задумайтесь о своем эмоциональном состоянии.

Психофизиологические симптомы:

1. Не проходящее чувство усталости утром, вечером.
2. Ощущение эмоционального и физического истощения.
3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.

4. Общая слабость, снижение активности
5. Частые головные боли.
6. Снижение или увеличение веса.
7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.
9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания.

Социально-психические симптомы:

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
2. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».
6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

Поведенческие симптомы:

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
2. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано

- приходит и поздно уходит или наоборот.
3. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
4. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
5. Дистанцированность от коллег, рост неадекватной критичности.

Профилактика профессионального выгорания

1. Очень важно научиться осознавать симптомы выгорания, знать и понимать его причины, негативные последствия и иметь желание противостоять ему.
2. овладейте широким спектром приемов саморегуляции в преодолении ключевых причин выгорания.
3. Пересмотрите свои жизненные ориентиры: определитесь с краткосрочными и долгосрочными целями, не стремитесь к недостижимому идеалу; обдуманно рассчитывайте и распределяйте свои трудовые нагрузки.
4. Измените режим труда и отдыха (уменьшение рабочих нагрузок, снижение темпа деятельности, установление оптимального равновесия между трудом и отдыхом).
5. Каждодневно используйте методы расслабления, подходящие именно Вам (аутогенная тренировка, медитация, горячие ванны, массаж и т.д.).