

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.

Во-первых,

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- Высокая самооценка и уверенность в себе, своих возможностях и способностях.

Во-вторых,

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- Способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- Высокая мобильность;
- Открытость;
- Общительность;
- Самостоятельность;
- Стремление опираться на собственные силы.

В-третьих,

- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как избежать встречи с синдромом эмоционального выгорания

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на личную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него какую-то работу, задайте себе вопрос: так ли уж это ему нужно? А может, он справится сам?

Чего нужно и чего не нужно делать при выгорании

- ❖ НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.
- ❖ НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте любую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- ❖ НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- ❖ НЕ ожидайте, пока тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- ❖ Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- ❖ Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко говорите о них семье, друзьям и на работе.
- ❖ Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

«Эмоциональное выгорание - плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром эмоционального выгорания самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов, политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



Стадии выгорания:

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы пока все нормально, но ... скучно, пусто на душе;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- Возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале - это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе,

Симптомы выгорания:

Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (синдром хронической усталости);
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции и любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- Полная или частичная бессонница;
- Постоянное заторможенное, сонливое состояние, желание спать в течение всего дня;
- Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности; ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально - психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

- Ощущение, что работа становится все тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Постоянно, без необходимости берет работу домой, а дома ее не делает;
- Руководитель затрудняется в принятии решений;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.