

В целях направленной профилактики эмоционального выгорания следует:

- ✓ стараться обдуманно распределять свои нагрузки;
- ✓ учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ проще относиться к конфликтам на работе;
- ✓ не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
- ✓ определить для себя свои собственные внутренние и внешние ресурсы;
- ✓ сознательно и целенаправленно заботиться о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- ✓ При необходимости смело обращаться за помощью к профессионалу – психологу, психотерапевту;
- ✓ Освоение специальных приемов и техник, которые можно использовать специалисту в рабочее время (техники саморегуляции).



Специалисты ответят на ваши вопросы через
НАШ СКАЙП:

centr_msr@mail.ru

ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями имени В. З. Гетманского»

ПАМЯТКА (для сотрудников)

Профилактика эмоционального выгорания



Причины возникновения профессионального выгорания:

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение.

Синдром профессионального выгорания содержит три компонента:

1. Эмоциональная истощенность — чувство эмоциональной опустошенности и усталости, появившееся в результате труда.
2. Деперсонализация — циничное отношение к труду и объектам своего труда.
3. Редукция профессиональных достижений — показатель профессиональной эффективности, связанный с возникновением у субъекта профессиональной деятельности чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере.

Последствия «выгорания»:

1. Физические — психосоматические симптомы: утомление, головные боли, бессонница, нарушения аппетита, пищеварения. Депрессии, снижение чувства самоуважения,

раздражительность, беспомощность, тревожность.

2. Межличностные — ухудшение социальных и семейных отношений, рост числа рабочих и нерабочих конфликтов.

3. Установочные — развитие негативных установок по отношению к работе, клиентам, организации, к себе.

4. Поведенческие — на уровне организации — текучесть кадров, на уровне отдельного работника — снижение эффективности труда, алкоголизм, наркомания.

! «Эмоционально выгоревшие» специалисты отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания:

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);

2. Использование перерывов на отдых, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

5. Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным);

6. Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

7. Поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления эмоционального выгорания).