

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Во-первых, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. К их числу относятся и педагоги. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный (предпочитающий погружаться во внутренний мир, а не внешний, в меньшей степени нуждающийся в постоянной коммуникации с другими людьми) характер, их особенности не согласуются с требованиями коммуникативных профессий.

Во-вторых, синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие внутриличностный конфликт в связи с работой. Например, женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей.

В-третьих, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях нестабильности и страха потери рабочего места, когда вероятность нахождения новой работы снижена.

С меньшим риском для здоровья и менее выраженным синдромом профессионального выгорания отличаются работники, которые характеризуются хорошим здоровьем и сознательно, заботящиеся о своем физическом состоянии (они постоянно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни). Это люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Наконец, *важной отличительной чертой* людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания:

- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО 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: согласно 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 частную 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 его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
 - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - удовольствие (релаксация, игра);
 - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
 - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства.

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Упражнение 1.

«Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы, т.е. почему эти занятия доставляют мне радость? и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

<i>Первый список может выглядеть так:</i>	<i>Второй список может выглядеть так:</i>
1) играю со своими детьми	1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
2) читаю, лежа на диване	2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
3) работаю в саду	3) встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
4) встречаюсь с друзьями	
5) смотрю телевизор	

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в профессиональной и три пункта в личной сфере.
2. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так:

Личная сфера

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку по утрам
3. Пообщаться с давним близким другом

Профессиональная сфера

1. Пойти на курсы повышения квалификации
2. Выполнять работу в срок, не откладывая на последний день
3. Прогуливаться в конце рабочего дня

ЧТО НУЖНО И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую 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, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Надеемся, что Вам удастся не столкнуться с профессиональным выгоранием!

Успехов!