

Мы живем в мире стрессов и страстей. Стресс может быть вызван как положительными, так и отрицательными факторами.

Исследования ученых показывают, что в определенной степени стресс может быть даже полезным: он мобилизует организм и способствует лучшему приспособлению человека к изменяющимся условиям.

Однако, если стресс очень сильный и долго длится, то это перегружает адаптационные возможности человека и приводит к психологическим и физиологическим «поломкам» в организме: человек **«выгорает» эмоционально, профессионально и психологически.**

Что такое синдром эмоционального (профессионального) выгорания?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – специфический вид профессиональной деформации качеств личности, вынужденной во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, происходящему на работе, растущего негативизма по отношению как к пациентам или клиентам, так и к сотрудникам, ощущении собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой и, в конечном итоге, – в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.



Термин «выгорание» (burn-out – англ. – прекращение горения) был предложен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году.

По Фрейденбергеру, «выгорание» представляет собой «угасание мотивации и снижения активности на рабочем месте». Потеря интереса к работе – самое яркое последствие «выгорания».

«Синдром выгорания» характерен для так называемых альтруистических профессий, где доминирует работа с людьми

и забота о них.

Наиболее часто синдром эмоционального выгорания встречается у работников следующих профессий:



- от 30 до 90% среди врачей, учителей, психологов, спасателей, работников правоохранительных органов;
- около 80% среди врачей-психиатров, психотерапевтов-наркологов;
- около 73% среди психологов-консультантов;
- 63% среди медицинских сестер психиатрических отделений;
- 85% среди социальных работников.

В Беларуси, по исследованиям Скугаревской М.М., было выявлено, что распространённость синдрома эмоционального выгорания среди врачей-психиатров, психиатров-наркологов, психотерапевтов составляет почти 80%, а специалистов кардиохирургического профиля – 58%.

Причины и факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое и душевное переутомление. Этому способствует, прежде всего, стресс на рабочем месте, который рассматривается как несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями.

В развитии синдрома эмоционального выгорания важную роль играют также следующие факторы:

■ **Личностный** – связан с личностными особенностями человека. Одна и та же стрессовая ситуация разными людьми воспринимается по-разному. Для одних – она быстро и бесследно проходит. Других она преследует повсюду: и днем, и ночью, и дома, и на работе. К последней категории относятся...

✗ **Идеалисты** – люди, эмоционально вовлеченные в дело.

✗ **Интроверты** – личности, характеризующиеся концентрацией внимания на себя, а не на окружающей действительности; такие люди долго и глубоко переживают свои впечатления.

✗ **Фанаты** – сутками работают над воплощением своих идей и образов.

✗ **Трудоголики** – для них работа как наркотик, без нее такие люди не могут заниматься ничем другим и настолько увлекаются, что не следят за здоровьем, забывают о личной жизни. Отдавая себя без остатка, они ждут признания общества. Не дожидаясь его, получают серьезный психологический удар.

■ **Производственный** – связан с местом работы, способствует «выгоранию» в тех случаях, когда в коллективе отсутствует моральная поддержка и компромиссы, имеют место постоянные конфликты.

■ **Социальный** – связан с недостаточным финансированием отрасли, слабой материальной базой и низкой заработной платой, нормативными перегрузками и т.п.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания и его диагностика

Для синдрома эмоционального выгорания характерны несколько признаков, симптомов и негативных изменений.

■ **В поведении** – утрата творческого подхода к работе со снижением успехов и достижений; опоздания на работу; формальное и ограниченное общение с коллегами; употребление табака, алкоголя, лекарств; ограничение потребности в развитии и восстановлении здоровья.

■ **В чувствах** – утрата чувства юмора; наличие чувства вины и самобичевания; раздражительность, тревожное ожидание неудач; появление гнева, обиды, вспыльчивости; ощущение предвзятого отношения к себе, собственного бессилия что-либо изменить и последующим безразличием и равнодушием.

■ **В интеллекте и личности** – уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; навязчивые мысли о том, чтобы оставить или изменить работу в связи со своей несостоятельностью или утратой интереса к ней, раздражительностью и недоверием.

■ **В физическом состоянии** – физическая усталость и истощение умственной деятельности в течение всего дня, учащение случаев появления нарушений соматического самочувствия, нарушение сна с отсутствием ощущения отдыха и восстановления физических и умственных сил после него.

■ **В социальной самоизоляции** – уменьшение социальной активности и интереса к досугу, хобби; формальные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе; ощущение изоляции, непонимания других и другими; чувство недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Диагностирование СЭВ осуществляется как на основе перечисленных симптомов и признаков, так и с помощью разработанных специальных и личных (индивидуальных) опросников и тестов.



Лечебно-профилактические мероприятия по предотвращению СЭВ

Профилактические и лечебные меры при синдроме эмоционального выгорания во многом схожи, поскольку то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при лечении уже развившегося синдрома эмоционального выгорания. Они включают следующее.

- **Принятие активной профессиональной позиции** и личной ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменения поведения.

- **Овладение умениями и навыками саморегуляции** (релаксация, расслабление скелетной мускулатуры и снятие психического напряжения).

- **Нахождение для себя интересов, не связанных с работой** – иметь хобби, доставляющее радость, это позволит снять рабочее напряжение; сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей. Делать разнообразней и интересней свою жизнь!

- **Уходить от ненужной конкуренции.** Бывают ситуации, когда их нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным.

- **Вовлечение в профессионально-эмоциональное общение** – участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможным встретиться с новыми людьми, обменяться опытом. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным,



- **Поддержание своего здоровья в нормальном состоянии** – соблюдать режим сна и питания. Быть внимательным к себе, сохранять баланс «работа-отдых».

Если же развитие СЭВ зашло далеко – наблюдается стойкое негативное отношение к работе, к пациентам, коллегам – в таких ситуациях, возможно, стоит рассмотреть вопрос о переходе на административный вид деятельности или другую работу, не связанную с людьми.

Помните! Только оставаясь самим собой, периодически осмысливая свою жизнь и свои поступки, должным образом заботясь о качестве своей жизни и здоровья, можно избежать синдрома эмоционального выгорания!

Авторы:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

Ушакевич Т.А., зав. отделением
психологической лаборатории ГПНД.
Борисова И.А., педагог-психолог БГТУ.
Чертков И.Н.
Згирская И.А.
Кавриго С.В.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома
УЗ «Городской психоневрологический диспансер»
Белорусский государственный технологический университет
Городской Центр здоровья

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания

