

*Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.*

### **Стадии профессионального выгорания**

#### **Первая стадия:**

- *приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;*
- *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

#### **Вторая стадия:**

- *возникают недоразумения с коллегами;*
- *появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.*

#### **Третья стадия:**

- *притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;*
- *безразличие ко всему.*

### **Симптомы профессионального выгорания**

#### **Психофизические симптомы:**

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и 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.

#### **Профилактика профессионального выгорания**

#### **Социально-психологические симптомы:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);
- немотивированный гнев или отказ 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 и 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, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.



- **НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсудить 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.**
- **Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**
- **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.**



Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение "Центр Развития Ребенка-Детский сад "Колокольчик" п. Витим" муниципального образования п. Витим Ленского района Республики Саха (Якутии)

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ

