

С.А. Иванова,
*психолог Иркутской областной юношеской
библиотеки им. И.П. Уткина*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

План лекции:

Введение

1. Синдром профессионального выгорания
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания

Заключение

Список литературы

Введение

В жизни и профессиональной деятельности в частности мы переживаем разные стрессовые ситуации. С одними мы справляемся достаточно быстро, другие же требуют большего внимания, наработки новых навыков и личностных качеств для благополучного разрешения. Профессиональная деятельность библиотекарей связана с постоянным общением с людьми, что может стать причиной эмоционального истощения. Способность к сочувствию и эмпатии при индивидуальном библиотечном общении со временем может привести к эмоциональному выгоранию, если человек не умеет вовремя абстрагироваться от проблем других людей и начинает пропускать их через себя. С другой стороны, небольшой статичный коллектив библиотеки, однообразное общение с коллегами способны вызвать внутреннее напряжение, раздражение и привести к периодически повторяющимся конфликтам, что в свою очередь может привести к равнодушию, циничному отношению к окружающим людям внутри коллектива библиотеки.

Важно вовремя заметить эти симптомы и принять соответствующие меры, чтобы предотвратить развитие синдрома профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания

Стресс является универсальной реакцией организма на любые изменения – внутренние или внешние, реальные или воображаемые. Он создает энергию и перераспределяет активность организма для достижения определенного результата.

Когда мы испытываем незначительный дискомфорт, это вызывает в нас ленивое желание что-то сделать, но мы, как правило, находимся в состоянии неопределенности и не решаемся на активные действия. Когда же стресс усиливается, он начинает стимулировать интерес, мотивацию, решимость и творческий поиск решений. Это *эустресс* (понятие, введенное Г. Селье) – умеренный или нормальный стресс, полезный для того, кто его испытывает. Если же давление продолжается слишком долго или становится слишком сильным, то нарастает усталость, снижается внимание, появляются тревога, разочарование и раздражительность, порой сменяющиеся гневом, что рано или поздно заканчивается изнеможением или болезнью. Это *дистресс*, вызывающий истощение ресурсов организма и ведущий к болезням.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов занятого профессиональной деятельностью человека. С другой стороны, это защитная реакция нашей психики на те или иные неблагоприятные факторы. Выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

К наиболее частым причинам эмоционального выгорания относятся причины психологического и физиологического уровней. Они взаимосвязаны между собой, однако главную роль в формировании профессионального выгорания играют именно психологические причины (иначе речь шла бы только о физическом истощении).

Профессиональное выгорание характеризуется на начальном этапе стадией напряжения, а при более длительном течении переходит в стадию истощения.

Фаза напряжения характеризуется нервным напряжением (тревожностью), которое служит предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Ей сопутствуют *определенные симптомы*.

Рассмотрим каждый из них:

– *симптом переживания психотравмирующих обстоятельств*. Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудноустранимы или вовсе не

устранимы. Раздражение ими постепенно растет. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений выгорания;

– **симптом неудовлетворенности собой.** В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек начинает испытывать недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм эмоционального переноса – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. На начальных этапах выгорания эти проявления неудовлетворенности собой нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту;

– **симптом «загнанности в клетку».** Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. Если она не находит выхода, то человек переживает ощущение загнанности в клетку. Это состояние интеллектуально-эмоционального тупика.

Фаза истощения характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптомы этой фазы тоже имеют свои названия:

– **симптом эмоционального дефицита.** К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом эмоционального дефицита;

– **симптом эмоциональной отстраненности.** Человек полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Его почти ничто не волнует и не вызывает в нем эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные. Он постепенно начинает работать как робот, как бездушный автомат, хотя в других сферах живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом выгорания;

– **симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.** Проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Многие из

того, что касается профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях человека. Порой даже мысль о них или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Это свидетельствует о том, что эмоциональная защита (выгорание) уже не справляется с нагрузками и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами.

К **психофизическим изменениям** стадии истощения относятся:

– **ощущение невыносимой усталости.** Это чувство присутствует практически постоянно: человек просыпается разбитым, обессиленным и проводит в таком состоянии весь день. Не улучшают этого состояния и попытки заняться спортом. Наоборот, человек чувствует себя только хуже. Это происходит потому, что люди с синдромом хронической усталости не в состоянии продуцировать энергию, необходимую для занятий спортом. В результате повышенные физические нагрузки попросту опустошают их энергетические запасы, что приводит к ухудшению состояния. Оптимальный вариант нагрузки в данном случае – это прогулка. Ее продолжительность определяется моментом ощущения приятного мышечного напряжения в теле и при условии, что на следующий день самочувствие улучшается;

– **серьезные проблемы со сном.** Несмотря на сильную усталость, поспать удается едва ли 5 часов за ночь из-за стойкой бессонницы в интервале от 2.00 до 4.00;

– **когнитивная дисфункция.** Люди с синдромом хронической усталости нередко испытывают проблемы с краткосрочной памятью и сложности с подбором нужных слов или поиском синонимов. Данные симптомы говорят о высоком уровне нервного напряжения и являются основанием для обращения к специалисту для консультации;

– **болевы́е ощущения.** У человека может возникнуть ощущение, что болят мышцы. Боль изначально вызывается мышечным напряжением и связана с определенными точками в мышцах, так называемыми триггерными зонами, воздействие на которые провоцирует возникновение болевого приступа. При массаже эти зоны прощупываются как небольшие шарики, прикосновение к которым болезненно;

– **повышенная жажда.** Из-за гормональных проблем у людей с хронической усталостью бывает нарушена способность удерживать в

организме соль и воду, что приводит к повышенной жажде. Сухость во рту и пересохшие губы говорят о том, что вам нужно пить больше;

– **частые инфекционные заболевания и аллергические реакции.**

Регулярно повторяются респираторные заболевания, ангины, воспаления миндалин, хронический синусит, заложенность носа, различные расстройства пищеварения, общие симптомы, похожие на проявление гриппа;

– **состояние тревожности и депрессии.** Чувство тревожности часто сопровождается учащенным сердцебиением, потливостью и другими признаками паники. Наличие депрессии можно определить таким способом. Много ли у вас интересов? Если их много и они разные, но вы переживаете из-за того, что не хватает энергии, чтобы заниматься всем сразу, то, скорее всего, ваше состояние не является клинической депрессией.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- 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, подозрительности, стыда, скованности);

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что что-то не так, как надо);

- чувство гиперответственности и постоянное ощущение страха, что что-то не получится или с чем-то не справишься;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

1. У сотрудника возникает ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее.

2. Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит).

3. Вне зависимости от объективной необходимости сотрудник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает.

4. Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим.

5. Появляются чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.

7. Сотрудник не выполняет важных, приоритетных задач и застревает на мелких деталях. Большую часть рабочего времени он тратит на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982).

Первая стадия:

1. Приглушаются эмоции, сглаживается острота чувств и свежесть переживаний. Специалист начинает замечать, что вроде бы все нормально, но на душе как-то скучно и пусто.

2. Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

3. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. В общении с близкими все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое! Не трогайте меня!».

Вторая стадия:

1. Возникают недоразумения с посетителями, специалист в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них.

2. Постепенно начинает проявляться неприязнь во время рабочих моментов: сначала с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия:

1. Приглушаются представления о ценностях жизни, уплощается эмоциональное отношение к миру. Человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

2. Специалист по привычке сохраняет внешнюю респектабельность, но в глазах читается усталость, отсутствие интереса к чему бы то ни было и почти физически ощутимый холод безразличия.

Рассмотрим категории людей, входящих в группу риска по развитию синдрома профессионального выгорания.

1-я группа – сотрудники, которые по роду деятельности вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

К ним относятся:

- руководители;
- менеджеры по продажам, медицинские работники;
- социальные работники;
- консультанты;
- преподаватели и т. п.

2-я группа – сотрудники, имеющие интровертированный¹ характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

3-я группа – люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт² в связи с работой.

4-я группа – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

5-я группа - сотрудники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места, а также те, кто занимает на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

Профилактика синдрома профессионального выгорания

При выраженном синдроме хронической усталости самым первым и важным шагом будет **обращение за консультацией к врачу** (и при необходимости оформление больничного листа). Если проявление симптомов имеет выраженный характер, стоит серьезно задуматься над

¹ Интроверт - человек, психический склад которого характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, замкнутостью, созерцательностью, тот, кто не склонен к общению и с трудом устанавливает контакты с окружающим миром

² Внутриличностный конфликт – острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения.

состоянием своего здоровья, пройти консультации специалистов (врача, медицинского психолога) и начать необходимое лечение.

Также стоит подумать над *организацией своего отдыха* (например, взять отпуск). Хороший отдых со сменой обстановки - всегда лучший вариант для борьбы с хронической усталостью и профессиональным выгоранием.

Еще один шаг, который можно предпринять, – *смена обстановки*. Даже краткосрочная перемена места и привычного окружения благоприятно влияет на самочувствие. Активный выходной и новые впечатления способны зарядить энергией и положить начало выхода из сложившихся обстоятельств. Это как глоток свежего воздуха в душном пространстве.

Получение новых навыков и знаний – тоже хороший способ решения проблемы. Обучение всегда помогает переключить внимание и вовлечься в новую деятельность, а также способствует расширению восприятия, возможности увидеть новые перспективы и переосмыслить текущую ситуацию. Это способ «перезагрузиться» и начать качественные изменения в своей жизни.

Также на нашу жизнь огромное влияние оказывает то, в каком состоянии мы находимся большую часть времени. Состояние является нашим выбором: испытываем мы интерес, страсть к жизни или нами управляет страх и мы боимся жить?

Испытывая страх, особенно страх неудачи, мы стремимся сделать все возможное, чтобы избежать ошибки или обвинить окружающих в том, что они недостаточно хороши.

Страх – это не самое приятное чувство. Оно находится в том же энергетическом спектре, что и злость, осуждение, беспокойство, раздражение, стыд, чувство вины, ревность, ненависть и паника. Когда вами овладел страх, то все внимание сосредотачивается на том, чего вы не хотите, и вам важно сделать все возможное, чтобы снизить риск нежелательного исхода. Вы беспокоитесь о том, что может произойти, и действуете так, чтобы уменьшить или предотвратить негативные последствия.

Для того чтобы почувствовать себя оптимистичным, позитивным, более мотивированным и вовлеченным в процесс, достаточно переключиться со страха на страсть, которая ориентируется на желаемый результат, а не на бегство от нежелательного. Страсть выражается в энтузиазме и удовольствии от жизни и находится на одной стороне энергетического спектра наряду с романтической увлеченностью, радостью, весельем, решительностью,

жизнестойкостью, любовью, чувством благодарности и целеустремленностью.

Когда вы наполнены страстью, вас мотивирует то, что вы хотите испытать, а не то, от чего вы стремитесь избежать, чего не хотите. Мы чувствуем страсть, когда действуем в согласии со своими ценностями и опираемся на свои сильные стороны, когда остаемся собой, когда принимаемся за задачи, которые придают нам сил. Ваше истинное я – это та часть вашей личности, которая способна испытывать радость и удовольствие, находить смысл в том, что вы делаете, и с благодарностью принимать то, что дает жизнь.

Когда наше восприятие основано на страхе, то оно усиливает возможность нежелательных или катастрофических последствий. Но когда восприятие основано на страсти и сосредоточено на чувстве благодарности, оно делает жизнь все лучше и лучше.

Каждый обладает правом самостоятельно выбирать «топливо» для своей жизни: или это жизнь в страхе, или это страсть к жизни.

Рассмотрим пример. Вас пригласили на вечеринку, где вы никого не знаете. Это закрытое мероприятие, и на нем будет много влиятельных, интересных людей, но ни с одним из них вы не знакомы лично. В силу закрытого формата вечеринки вы не можете никого с собой привести.

«Примерьте» два разных убеждения, чтобы понять, каким образом каждое из них способно повлиять на вас.

Убеждение 1: «Я должен быть совершенством, чтобы понравиться остальным. Я никого не буду знать. Даже не представляю, что надеть. Люди будут оценивать меня. Я им не понравлюсь».

Чувства: одиночество, нервозность, волнение, беспокойство.

Поведение: суетливость, речь с запинками, боязнь что-то сказать, стремление держаться в стороне.

Реакция окружающих: человеку кажется, что окружающие избегают его из-за энергетики, которую он излучает.

Мысли: «Ну вот, никто не хочет иметь со мной ничего общего. Я неудачник. Вдобавок эти люди такие высокомерные».

Убеждение 2: «Жизнь - приключение. Обычно люди приветливы и рады познакомиться с другими».

Чувства: воодушевленность, приятное волнение, энергичность.

Поведение: человек представляется другим людям, задает вопросы, внимательно слушает, что они говорят.

Реакция окружающих: люди в ответ вступают в разговор, знакомят со своими друзьями, задают вопросы.

Мысли: «Классная вечеринка!»

На данном примере мы видим, как по-разному представляется одно и то же событие с разных точек зрения. Развивая в себе привычку отслеживать, в каком состоянии вы находитесь в данный момент - страха или страсти, вы помогаете себе фокусироваться на решении, а не на проблеме. Это поможет управлять собственным состоянием, легче справляться со многими трудностями и получать удовольствие от жизни.

Запустить позитивную волну в вашей жизни может помочь такой **прием самоподдержки**, как **ароматерапия**. Это хороший способ быстро и при минимальных усилиях, к тому же практически в любом месте улучшить свое состояние и создать для себя уютную атмосферу. Для этого необходимы эфирные масла, свечи и аромалампа.

Аромалампа – это такое керамическое приспособление, внутрь которого помещается свеча, а в небольшое углубление сверху наливается вода с несколькими каплями ароматических масел. Но если у вас нет аромалампы, можно взять керамическую чашу, заполнить водой, капнуть туда ароматического масла, а на поверхности воды зажечь плавающую свечу. Свеча будет нагревать воду, масла начнут испаряться и заполнять помещение приятными ароматами.

Для того чтобы **успокоиться, снять нервное напряжение**, вам понадобится добавить в воду три капли эфирного масла шалфея, по одной капле эфирных масел лимона и лаванды. Шалфей снимает беспокойство и тревогу, помогает даже при депрессии, улучшает сон; лимон поднимает настроение и помогает легче переносить неудачи; лаванда создает атмосферу покоя, помогает справиться с перевозбуждением и негативными эмоциями.

Для избавления от страха, гнева, тревоги необходимо добавить в воду три капли эфирного масла бергамота, по одной капле эфирных масел герани и ладана. Бергамот обладает успокаивающим и умиротворяющим эффектом; герань помогает снять напряжение, снизить уровень тревоги; ладан уменьшает страх и помогает избавиться от навязчивых, тревожных мыслей.

Чтобы **освободиться от усталости**, добавьте в воду три капли эфирного масла базилика и две капли эфирного масла розмарина. Базилик помогает восстановить силы, спасает от нервного истощения; розмарин же возвращает веру в себя и воодушевляет.

А если вы хотите *создать уютную, праздничную атмосферу*, то добавьте в воду три капли эфирного масла апельсина и по одной капле эфирных масел корицы и сосны. Апельсин гармонизирует психоэмоциональную сферу, повышает настроение; корица навеивает ассоциации со свежими, теплыми булочками, создает особый уют; сосна вносит в эту композицию нечто праздничное и напоминает о радостных переживаниях.

Для создания атмосферы счастья необходимо добавить в воду три капли эфирного масла бергамота и по одной капле эфирных масел иланг-иланга и грейпфрута. Бергамот успокаивает, создает хорошее расположение духа; иланг-иланг помогает расслабиться, пробудить добрые чувства, возродить надежду на лучшее; грейпфрут поднимает настроение, уравнивает нервную систему, пробуждает творческие способности и осознание своих возможностей.

Для создания атмосферы непринужденного общения в воду добавьте три капли эфирного масла мандарина и по одной капле эфирных масел лимона и розы. Мандарин снимает напряжение, раскрепощает и умиротворяет; лимон улучшает настроение, бодрит, настраивает на активное общение; роза избавляет от неудовлетворенности в себе, помогает наладить взаимопонимание, создает чувство уюта и душевного комфорта.

Еще один прием самоподдержки – *массаж и самомассаж*. Не всегда есть возможность посетить массажный салон, но простейшие приемы массажа можно освоить самостоятельно.

Для снятия усталости сядьте в удобную позу, закройте глаза, согните руки в локтях, ладони поместите на плечи с обеих сторон от шеи. Несколько раз надавите ладонями на эти области. Затем сделайте глубокий вдох, медленно опустите голову на грудь и медленно выдохните, одновременно нажав ладонями на плечи. Через пару секунд отпустите нажим и верните голову в исходное положение. Повторите три раза.

Для того чтобы *избавиться от переутомления*, сделайте несколько поглаживающих движений по голове обеими ладонями сразу - ото лба к затылку. Затем положите обе ладони на голову и массируйте кожу круговыми движениями пальцев по направлению ото лба к затылку. Пальцы должны не скользить по коже, а слегка сдвигать ее при каждом круговом движении.

Расслабляющий массаж ног лучше делать перед сном. Начинать можно с любой ноги. Сначала сделайте несколько поглаживающих движений

ладонью противоположной руки по подошве до появления ощущения тепла. Затем перейдите к более интенсивным растирающим движениям. Затем захватывающими круговыми движениями разомните пальцы ног. Захватив обеими руками стопу, большими пальцами рук разомните подъем. Затем хорошо разотрите голень по задней, передней и боковой поверхностям. И в заключение круговыми движениями разотрите коленную чашечку. Повторите все то же самое для другой ноги.

Устраивайте себе **вечерние ванны и ванночки**. Принятие водных процедур перед сном с добавлением настоев трав дают целебный согревающий, успокаивающий и расслабляющий эффект.

Техники самопомощи:

– **техника 1 – «отрезать, отбросить»**. Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («У меня опять ничего не выйдет», «Все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте» ее и «отбросьте», сделав для этого резкий отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую – конечно же, позитивную;

– **техника 2 – «Стоп!»**. Если в голову пришла негативная мысль, надо сказать ей: «Стоп!», как бы отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, не позволяя этой мысли завладеть собой. Можно усилить действие этой техники, представив мысль в виде образа и в воображении произвести с ней некоторые действия. Негативные мысли имеют силу над нами только в том случае, если мы реагируем на них страхом и тревогой. Они получают от этого силу. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!» По данным специалистов (Д. Кехо и др.), эта техника помогает на 75% (и это немало!);

– **техника 3 – признание своих достоинств**. Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы так же, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством, но достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно же, быть успешным. Каждый день, когда вы собираетесь на работу и стоите перед зеркалом, уверенно смотрите прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!»

Хороший прием, помогающий строить реальность, – **визуализация**: мысленное представление, проигрывание ситуации, видение себя в событиях,

которые еще не произошли. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, – и получает желаемое (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром – всего 20 минут в день!).

Этапы визуализации:

1. Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться).

2. Расслабьтесь.

3. В течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность и ежедневная практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Советы, которые помогут удерживать фокус внимания на здоровом отношении к себе и жизни:

1. Будьте внимательны к себе – это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться, думайте о себе хорошо.

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 работу, 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?

В своей повседневной жизни мы слишком нацелены именно на результат. На работе от нас чаще всего требуют не просто присутствия и самого процесса делания чего-то, а того, что получается в результате. Замечательно, когда эти действия приносят удовольствие сами по себе, но все же нам важен именно результат.

Надо понимать, что для нашего здоровья и нормального самочувствия просто необходимы занятия, которые делаются просто так, для удовольствия, для приятного времяпрепровождения – для процесса, а не результата. Это необходимо и нашей душе, чтобы она не чувствовала себя загнанной и уставшей и не ввергала нас в тоску и депрессию.

Делать что-то для удовольствия, а не по необходимости – это означает заботиться о своей душе!

Заключение

Синдром профессионального выгорания – это результат действия стресса, сильного и длительного. Данное заболевание может развиваться у любого человека, особенно если его профессиональная деятельность связана с постоянным общением с людьми.

Для снижения рисков развития, нужно научиться избавляться от негативных эмоций внутри себя, нельзя, чтобы они накапливались и тяготили. Рано или поздно это приведет к полному упадку сил, как физических, так и моральных. Состояние при синдроме эмоционального выгорания иногда доходит до крайне тяжелого, при котором необходима квалифицированная помощь специалистов, и даже прием лекарственных препаратов. Но чтобы не допустить развития синдрома профессионального выгорания, нужна профилактика и работа над своим состоянием и умонастроением.

Список литературы

1. Тейтельбаум, Д. Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости / Д. Тетельбаум ; пер. с англ. Ю. Константиновой ; [науч. ред. Н. Никольская]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 272 с.
2. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. – 2006. – № 16. – Режим доступа: – <http://psy.1september.ru/article.php?id=200601609>

3. Ломбардо, Э. Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм / Э. Ломбардо ; пер. с англ. Юлии Пиминовой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 304 с.

4. Соковых, И. С. Nudge. Твое уютное счастье с объятиями, печеньками и пледом. Секреты наслаждения жизнью по-скандинавски / И. С. Соковых. – М. : Издательство ПСТ, 2017. – 254 с. – (#Счастливая хозяйка).

5. Элрод, Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех / Х. Элрод ; пер. с англ. О. Медведев. – 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 240 с.

6. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 210 с.

Контрольные вопросы

1. Какие основные симптомы включает в себя синдром профессионального выгорания?

- а) потеря интереса к работе
- б) **хроническая усталость**
- в) наличие конфликтных ситуаций на работе
- г) **истощение личностных ресурсов**
- д) **эмоциональный дефицит**
- е) раздражение, эмоциональные срывы
- ж) **наличие хронического стресса**
- з) ощущение безысходности
- и) страх потери рабочего места

2. Причины какого уровня являются главными в формировании профессионального выгорания?

- а) физиологического
- б) **психологического**
- в) социального
- г) интеллектуального

3. Какие категории сотрудников входят в группу риска по развитию синдрома профессионального выгорания?

- а) те, чья профессия связана с активной коммуникацией
- б) те, чья профессия связана с необходимостью оказывать помощь другим людям

- в) те, чья профессия связана с однообразным трудом и высокой степенью ответственности
- г) сотрудники, испытывающие недовольство своей профессией и занимаемой должностью
- д) экстраверты – активные люди, постоянно стремящиеся к общению
- е) интроверты – тихие, скромные, застенчивые люди
- ж) сотрудники, стремящиеся к обучению и развитию
- з) **те, кто испытывает постоянный внутриличностный конфликт, связанный с профессиональной деятельностью**
- и) сотрудники, имеющие слабое здоровье, с частым обострением хронических заболеваний
- к) **те, чьи условия труда связаны с острой нестабильностью и хроническим страхом потери рабочего места**
- л) сотрудники, недовольные уровнем заработной платы
- м) женщины, работающие в условиях выраженной конкуренции
- н) **женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей**

Практическое задание

Проведите самоанализ вашей текущей ситуации.

Опросник можно заполнить самостоятельно или, при желании, вместе с коллегами, а потом обсудить полученные результаты.

Опишите выводы, к которым вы пришли, проанализировав вашу текущую ситуацию. Возможно, вы увидите новые направления для своей профессиональной деятельности или новые способы реализации своих талантов. Наметьте ваши дальнейшие шаги. Оцените, над чем вы готовы работать самостоятельно, а где вам требуется помощь. Подумайте, как вы сможете ее получить.

Вопросы для самоанализа

Особенности работы:

1. Насколько я свободен в выборе и могу управлять своей ситуацией на работе?
2. Делаю ли я работу, которая мне нравится и в которой я чувствую себя компетентным?
3. Соответствует ли моя работа моим ценностям и убеждениям?

Особенности посетителей:

1. С каким контингентом я работаю?
2. Сколько посетителей я принимаю каждый день, каждую неделю?
3. Сбалансирована ли моя нагрузка с точки зрения количества работы и разнообразия проблематики, предъявляемой клиентами?
4. Есть ли клиенты, с которыми мне наиболее приятно работать? Почему?
5. Есть ли другие, связанные с клиентами факторы, которые на меня влияют?

Особенности ситуации на работе:

1. Достаточно ли у меня организационной поддержки?
2. Поддерживают ли меня коллеги (внутри организации и вне ее)?
3. Обеспечен ли я поддержкой профессионалов (супервизия)?
4. Другие факторы, связанные с ситуацией на работе.

Мои особенности (самоописание):

1. Достаточно ли у меня подготовки, соответствующей моей работе?
2. Какие стрессы я переживаю сейчас в жизни и что меня поддерживает?
3. Что в моей жизненной истории привело меня к тому, чем я сейчас занимаюсь?
4. Как я обычно справляюсь со стрессом?
5. Каковы основные особенности моего эмоционального реагирования?
6. Что меня больше всего задевает?
7. Соответствую ли я своей работе?
8. Нравится ли мне моя работа?
9. Каких результатов я хочу достичь?
10. В каком направлении мне бы хотелось продолжить обучение? Какие знания помогут мне достичь желаемого результата?

Особенности социально-культурного контекста:

1. Как влияют на меня социально-экономические перемены, касающиеся работы (сокращение финансирования определенных направлений, изменение управленческой структуры и прочее)?
2. Каково отношение в обществе к той работе, которой занимается моя организация и я лично?
3. Как относится общество к той категории населения, с которой я работаю?