

# *ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ*



*Презентацию выполнили:*

*студентка 8 группы*

*Айдамирова Мадина*

*студентка 10 группы*

*Саидова Раисат*

## *ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?*

Термин «эмоциональное выгорание» впервые введен в оборот американским психологом Фреденбергом в 1974 году. Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими. Изначально Фреденберг занес в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все профессии, предполагающие постоянное, тесное общение («человек — человек»).

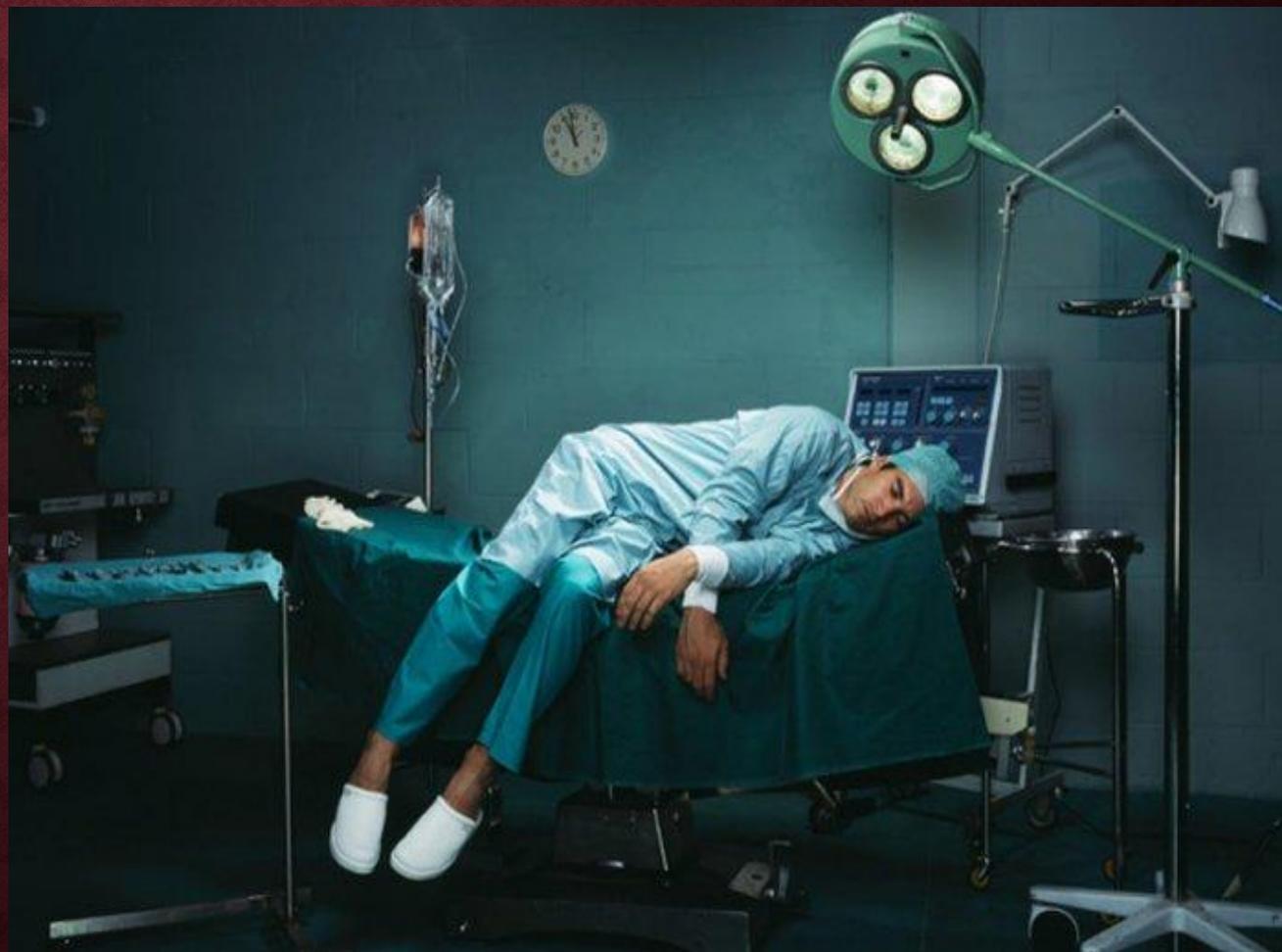
- **Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя и др.).**



## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СЭВ:

- -Ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- -Нарастающий негативизм по отношению к пациентам (коллегам);
- -Злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;
- -Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;
- -Повышенная раздражительность — и на работе, и дома;
- -Упорное желание переменить род занятий;
- -То и дело возникающая рассеянность;
- -Нарушение сна;
- -Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- -Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

*«ВЫГОРАНИЕ — СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО  
ИСТОЩЕНИЯ».*



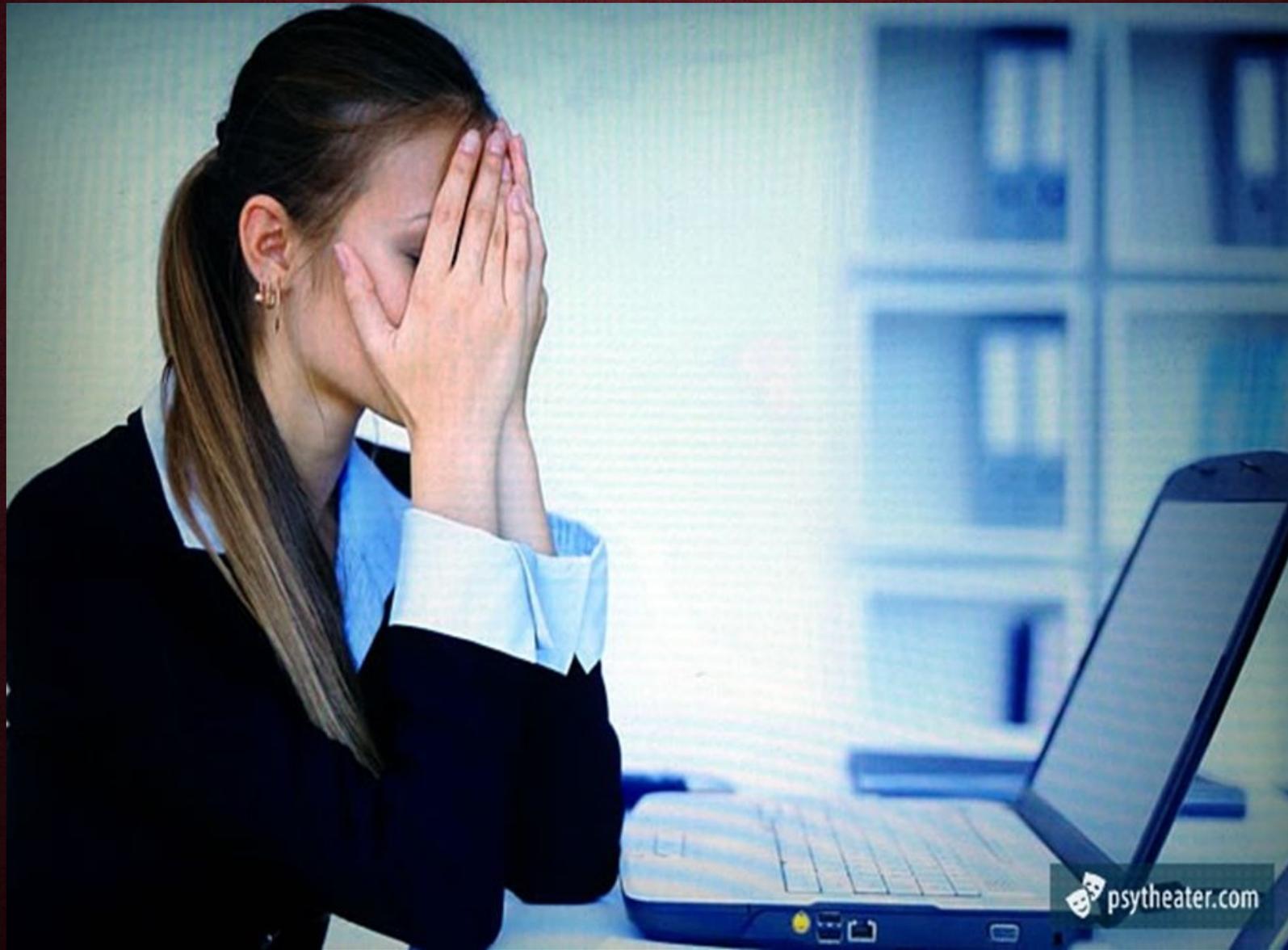
## ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ГРОЗИТ СЭВ:

- 1. Первый тип — так называемый «педантичный». Основные характеристики этого типа: добросовестность, возведенная в абсолют; чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе).*
- 2. Второй тип — «демонстративный». Люди этого типа стремятся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы.*
- 3. Третий тип — «эмотивный». «Эмотики» бесконечно, противостоестественно чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и все это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.*

СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» ВКЛЮЧАЕТ  
В СЕБЯ 3 СТАДИИ, КАЖДАЯ ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ ИЗ 4-Х  
СИМПТОМОВ:

**1-я стадия «Напряжение» — симптомы:**

- • неудовлетворенность собой,
- • «загнанность в клетку»,
- • переживание психотравмирующих ситуаций,
- • тревожность и депрессия.



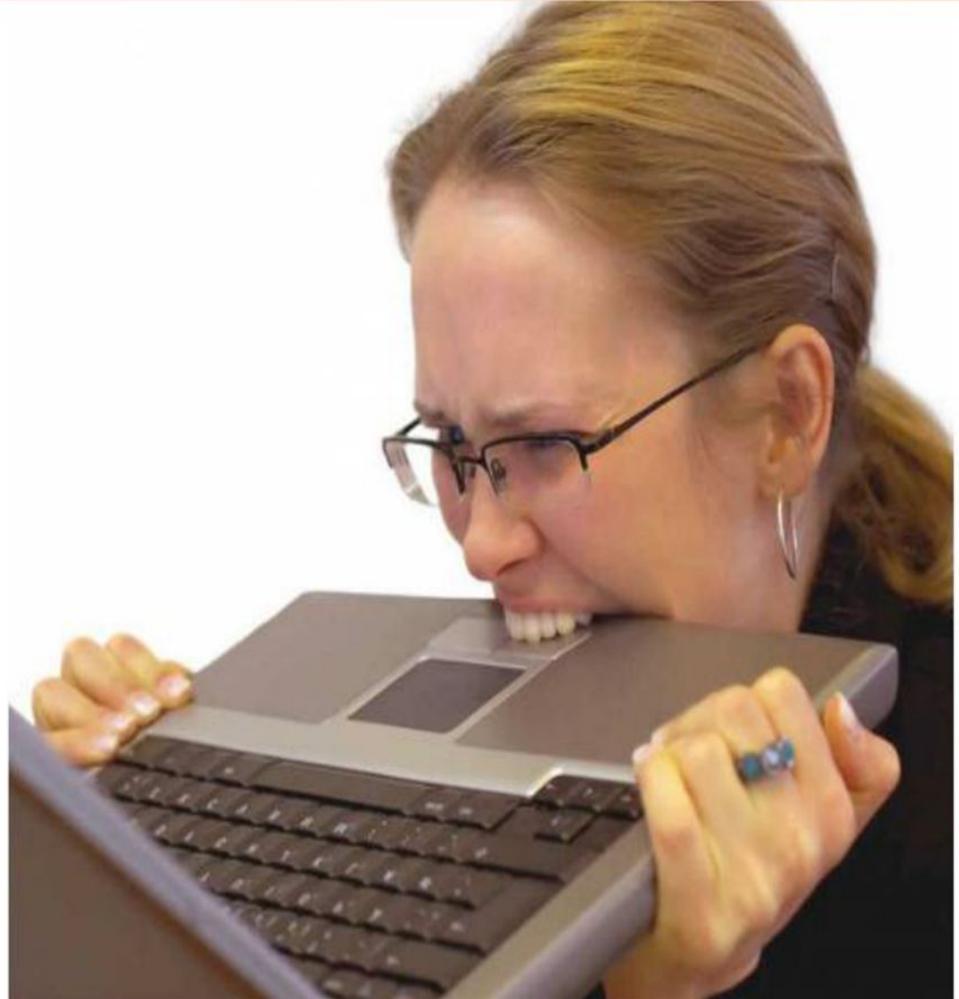
• 2-я стадия «Резистенция» — симптомы:

• • неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,

• • эмоционально-нравственная дезориентация,

• • расширение сферы экономии эмоций,

• • редукция профессиональных обязанностей.

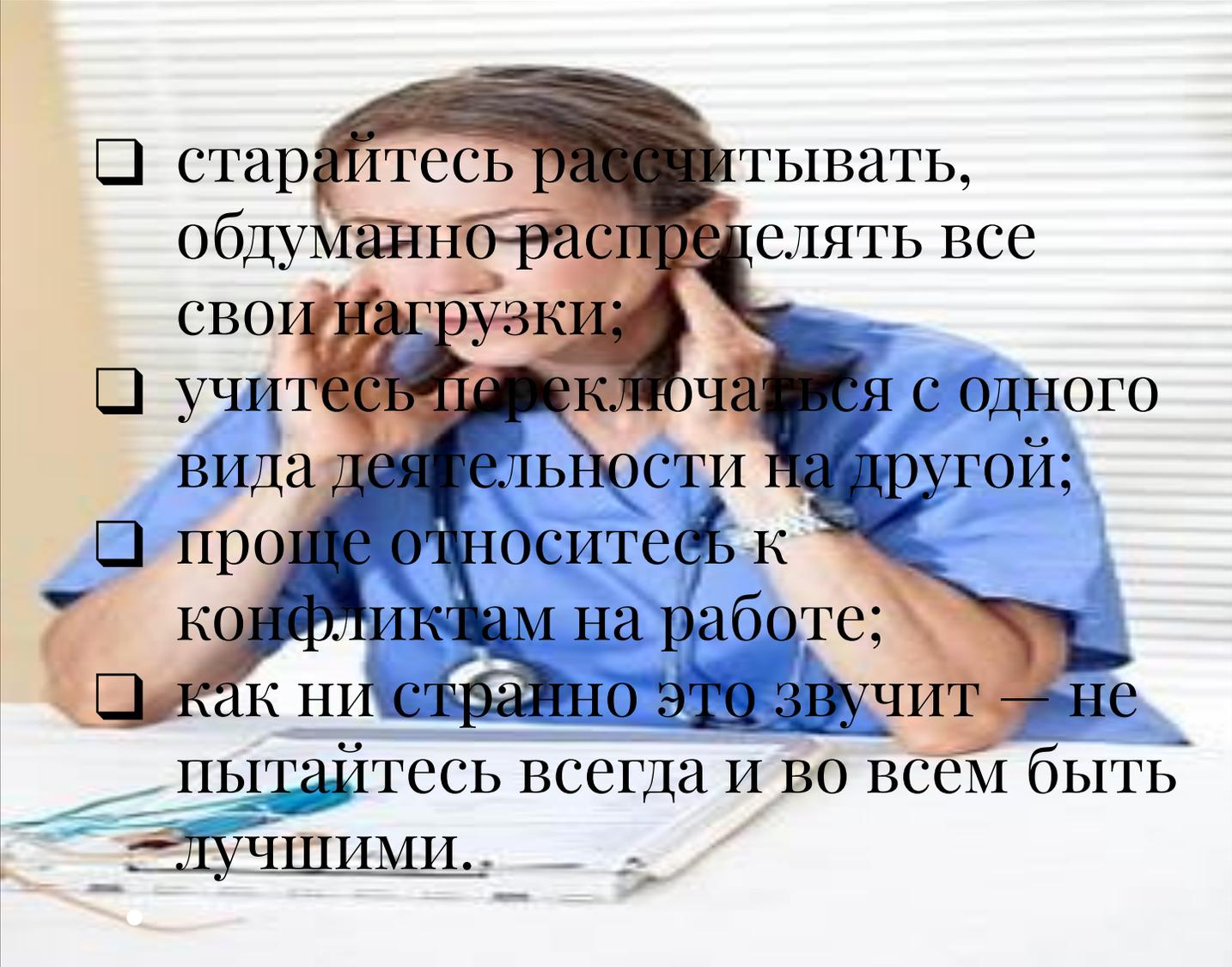


### 3-я стадия «Истощение» — симптомы:

- • эмоциональный дефицит,
- • эмоциональная отстраненность,
- • личностная отстраненность,
- • психосоматические и психовегетативные нарушения.



# ПРОФИЛАКТИКА И УСТРАНЕНИЕ «ВЫГОРАНИЯ»

- 
- A woman in a blue uniform is shown from the chest up, sitting at a desk. She is holding a mobile phone to her ear with her right hand and has her left hand near her face, appearing stressed or overwhelmed. The background is a blurred office setting with blinds.
- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
  - учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
  - проще относитесь к конфликтам на работе;
  - как ни странно это звучит — не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

## **ВЫВОДЫ:**

- ✓ Профессиональная деятельность работников сферы психического здоровья несет потенциальную угрозу развития синдрома эмоционального выгорания (более 70% респондентов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания).
- ✓ Личностные черты эмоциональной неустойчивости, конформности, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряженности, интроверсии, а также локус контроля имеют значение в формировании синдрома эмоционального выгорания.
- ✓ Психопатологические структуры синдрома эмоционального выгорания у работников сферы психического здоровья во многом основываются на личностной тревожности

- ✓ Наиболее тесная связь определяется между личностными чертами и тревожно-депрессивным компонентом выгорания, психосоматическими и психовегетативными нарушениями.
- ✓ Малой выраженности синдрома эмоционального выгорания сопутствует отчетливо выраженный характерологический стержень.
- ✓ Развитие синдрома эмоционального выгорания связано со снижением показателей психической адаптации.



*Спасибо за внимание!*

