

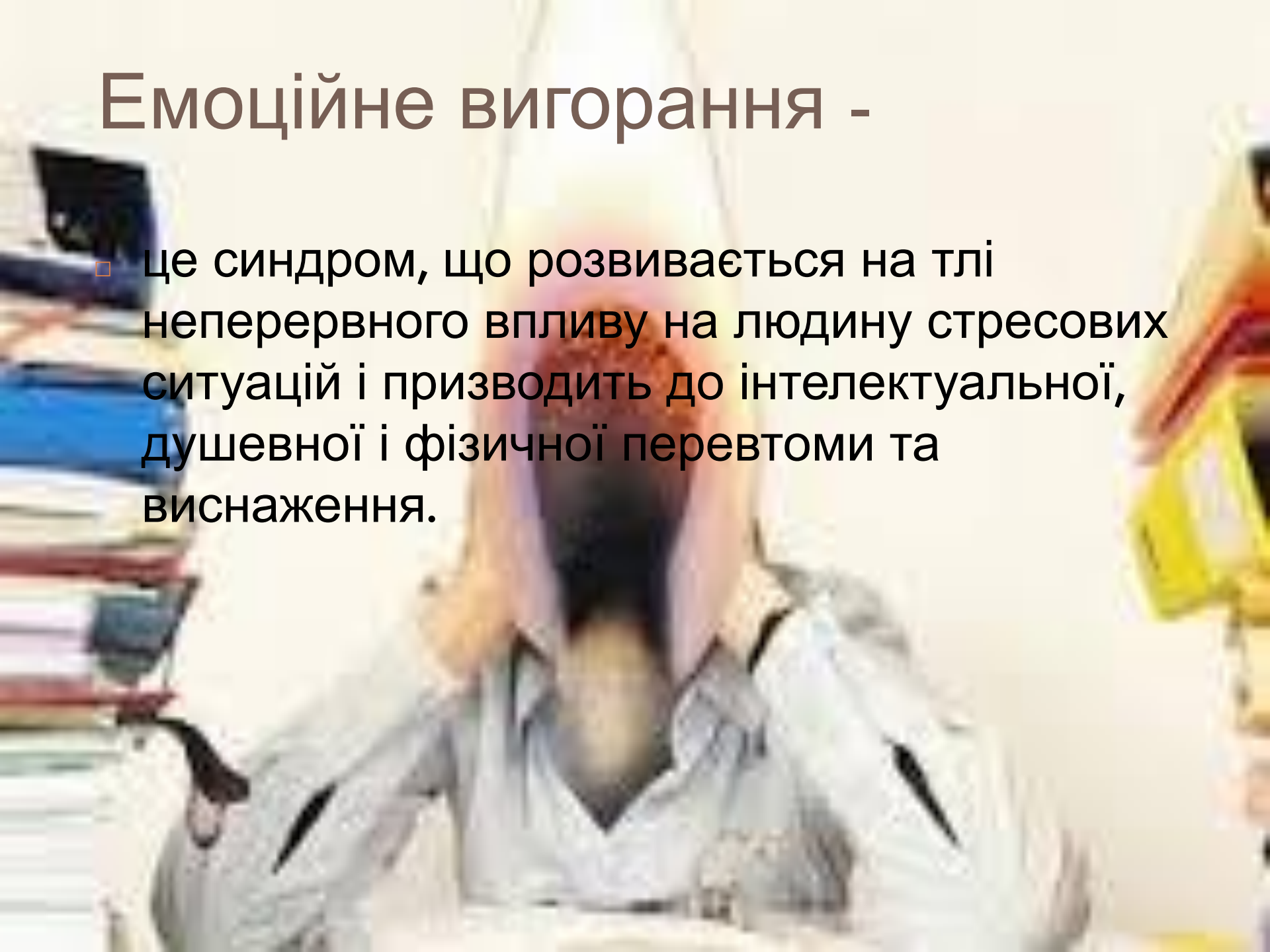
“ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ”



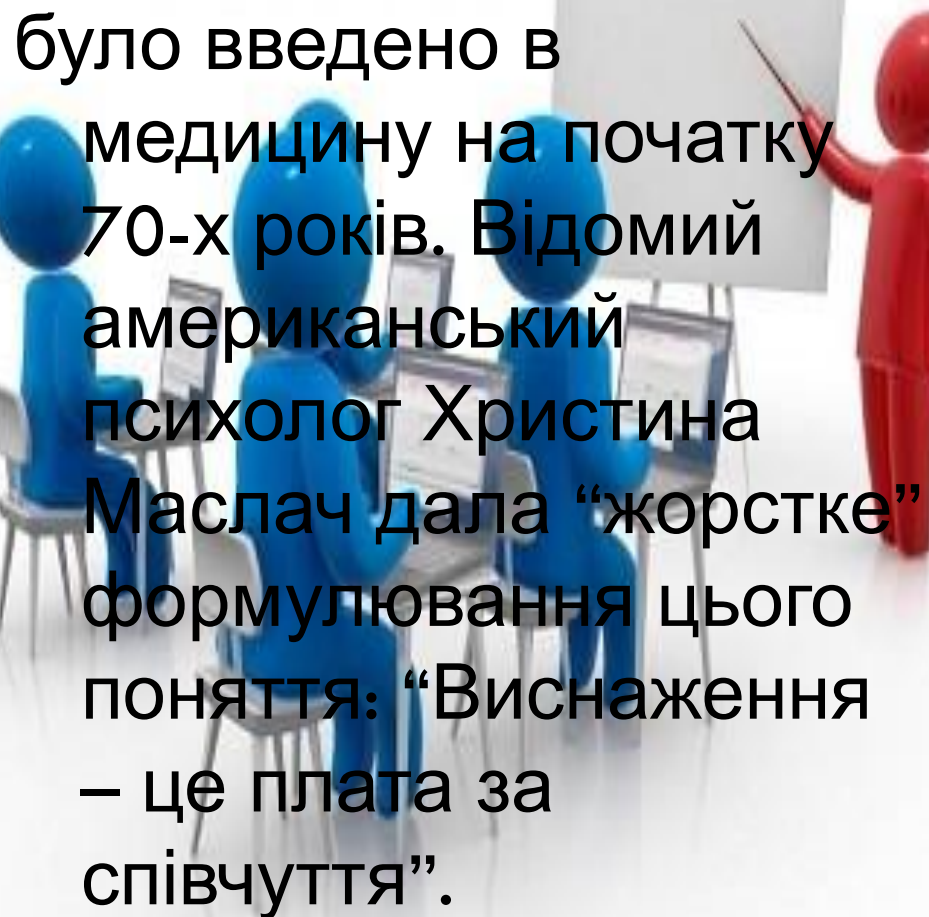
Над роботою
працювала
Учениця
7 групи
Поправка Анна

Емоційне вигорання -

- це синдром, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.



Поняття “синдрому емоційного вигорання”



було введено в медицину на початку 70-х років. Відомий американський психолог Христина Маслач дала “жорстке” формулювання цього поняття: “Виснаження – це плата за співчуття”.

Стадії “Емоційного вигорання”

3-5 років

5-15 років

10-20 років



Синдром емоційного вигорання включає:



Емоційну
виснаженість

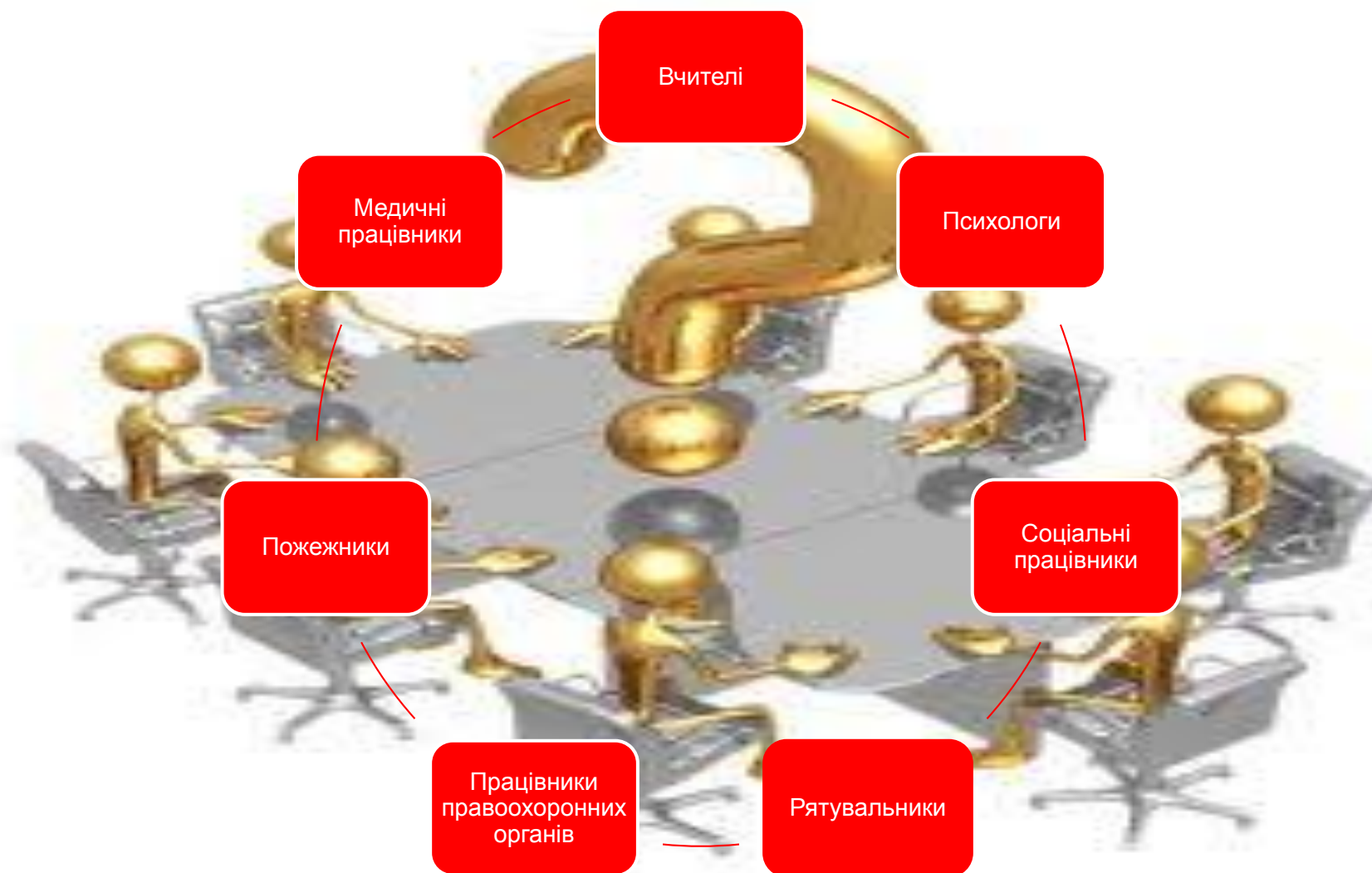


Деперсоналізаці
ю

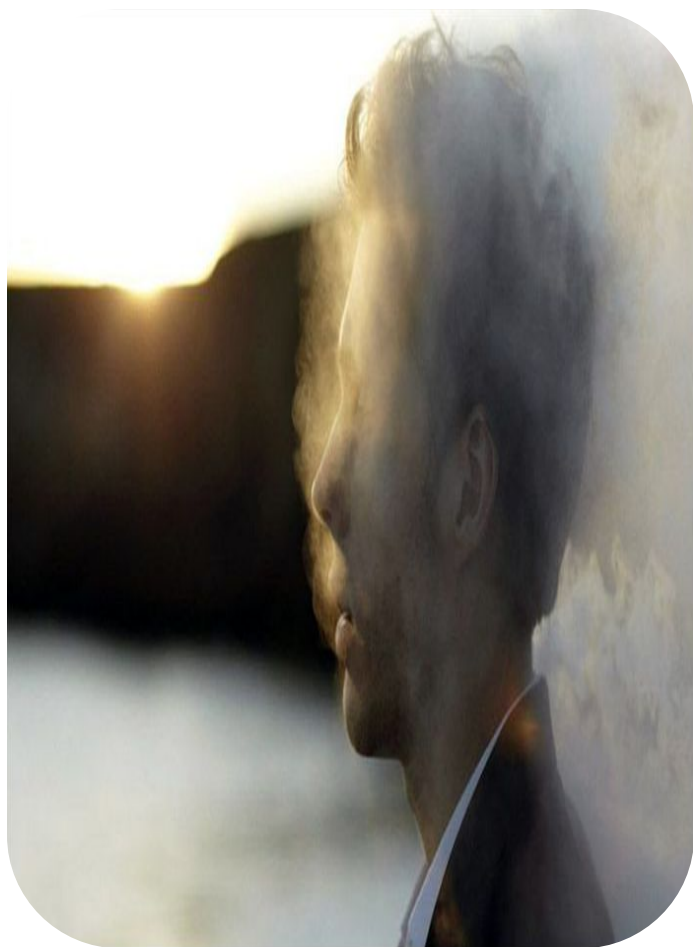


Редукцію
професійних
досягнень

Розвиток даного синдрому характерний в першу чергу для професій, де домінує надання допомоги людям.

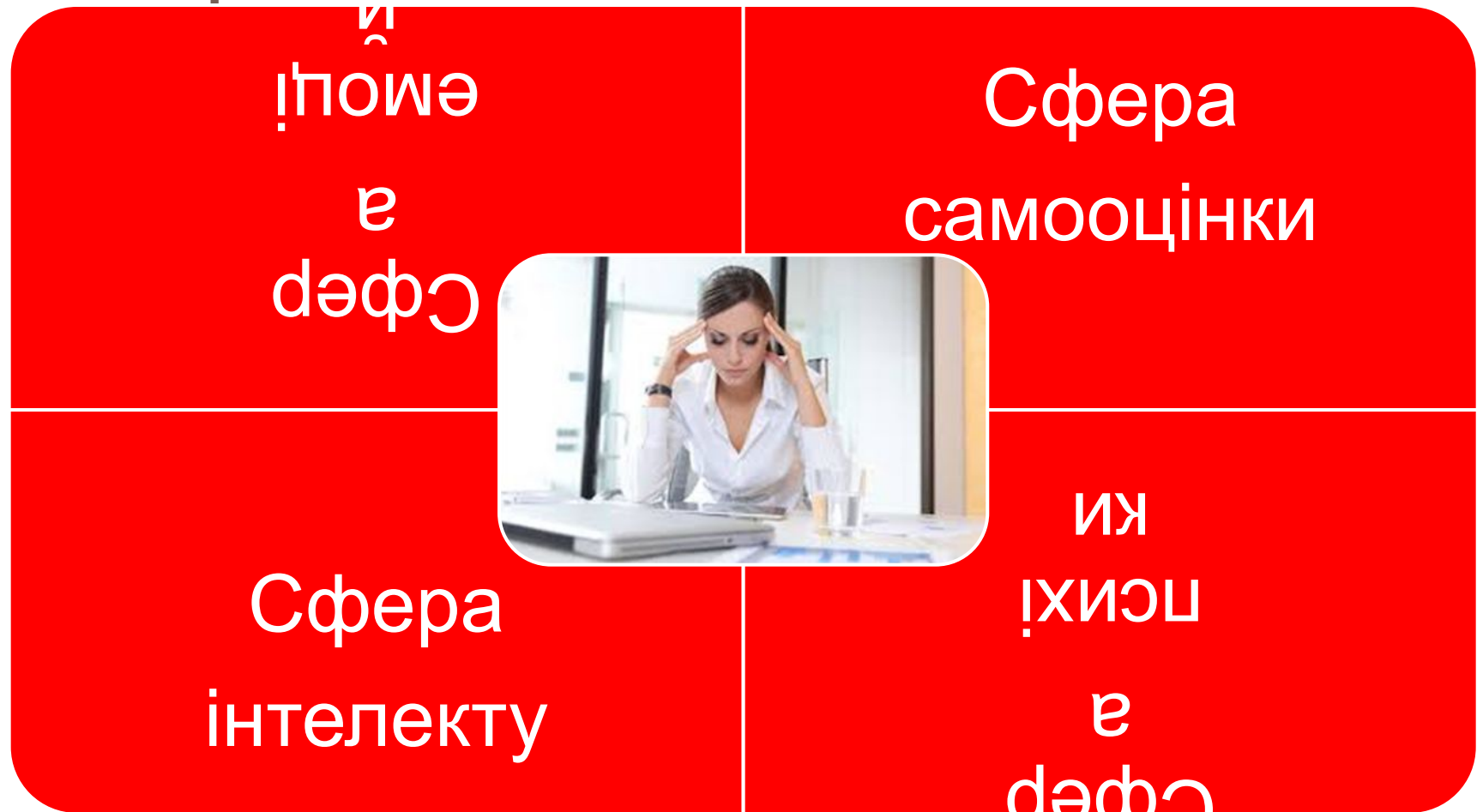


НИНІ СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



- має вже діагностичний статус у “Міжнародній класифікації хвороб – 10” “Z-73 – проблеми пов’язані з труднощами управління власним емоціями.

Сфери особистості, які страждають від професійного вигорання



Стадії емоційного вигорання

На третій стадії характерна тим що, працівник втрачає цікавість до роботи, до людей, до себе, до життя взагалі.

На другій стадії симптоми професійного вигорання проявляються частіше, вони стають зтяжкими, більш вираженими і комплексними.

На першій стадії людина почувається виснаженою фізично та емоційно.

Профілактика синдрому вигорання

Будьте позитивним.

Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. «Світ належить оптимістам. Песимістам – стан душі» (Ф. Гізе).
Учіться терпіти і прощати

Учіться планувати.

Заздалегідь програвайте в уяві різні варіанти поведінки.

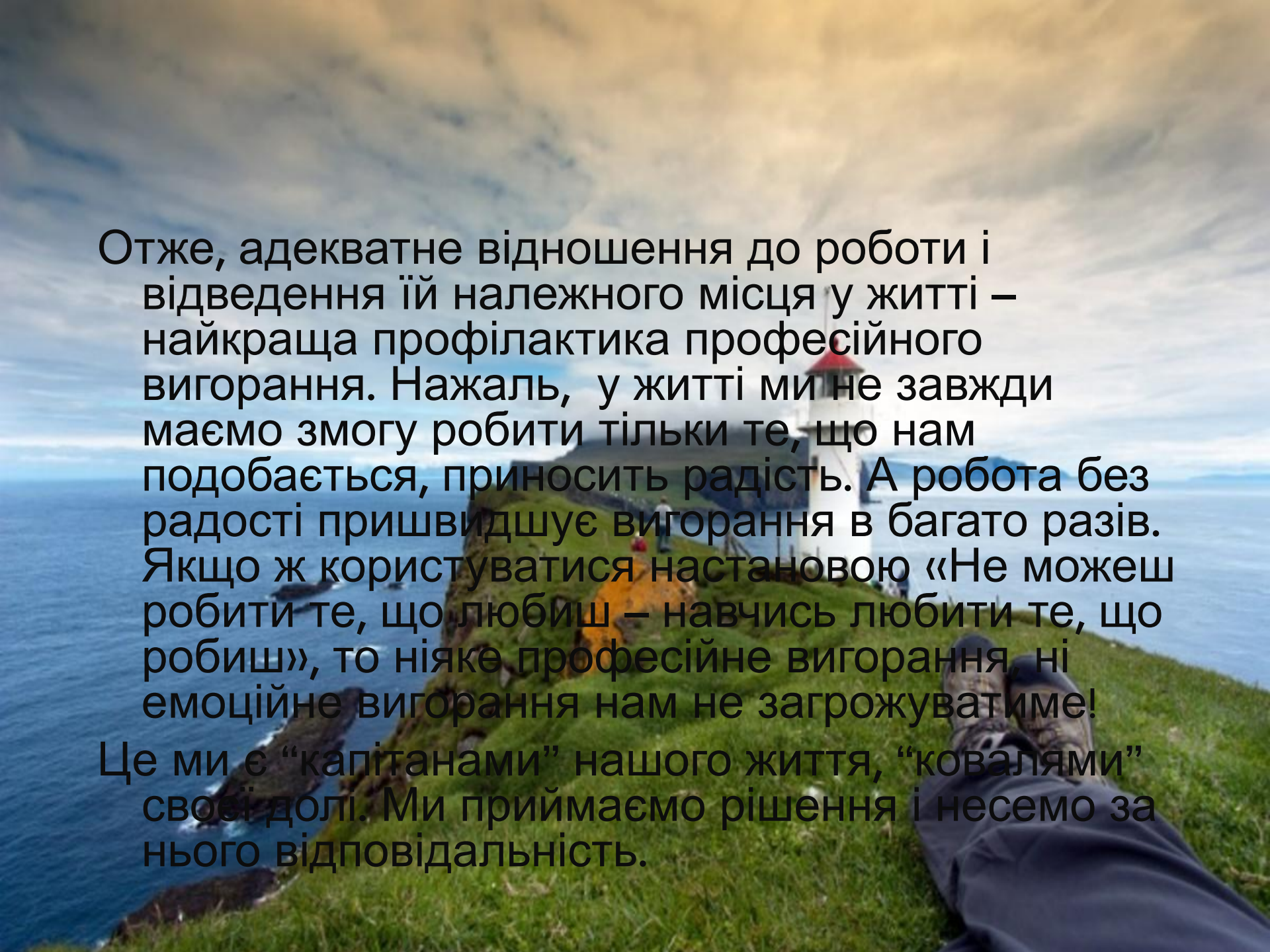
– Визнайте і прийміть обмеження.

Не ставте перед собою абсолютно неосяжні цілі. «Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями» (Г. Сковорода).

Навчіться розпізнавати стрес. Назвіть 5 найбільш важливих джерел стресу. Яка ваша реакція на них. Як можна знизити вплив стресорів? Які стресори є рутинними для вас? Які стресори виникають найчастіше у вашому житті? Чи хочете ви й надалі відчувати вплив стресорів? Яких стресорів ви можете уникнути і яким чином? Як ваш організм реагує на стресори? Які ви використовуєте прийоми подолання стресу?

Навчіться управляти своїм часом. Визначіть основні цілі та завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «Ні». Делегуйте свої повноваження.

– Навчіться знімати емоційну напругу. «Тіло не боліє окремо від душі» (Сократ). Якщо ми навчимося управляти своїми емоціями, то станемо більш здоровими. Найбільш ефективним методом є аутотренінг та медитація.

A person is lying on their back on a grassy cliffside, looking out over the ocean. In the background, a white lighthouse with a red roof stands on the cliff. The sky is overcast with grey clouds. The text is overlaid on the image in a black, sans-serif font.

Отже, адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання, ні емоційне вигорання нам не загрожуватиме!

Це ми є “капітанами” нашого життя, “ковалями” своєї долі. Ми приймаємо рішення і несемо за нього відповідальність.