

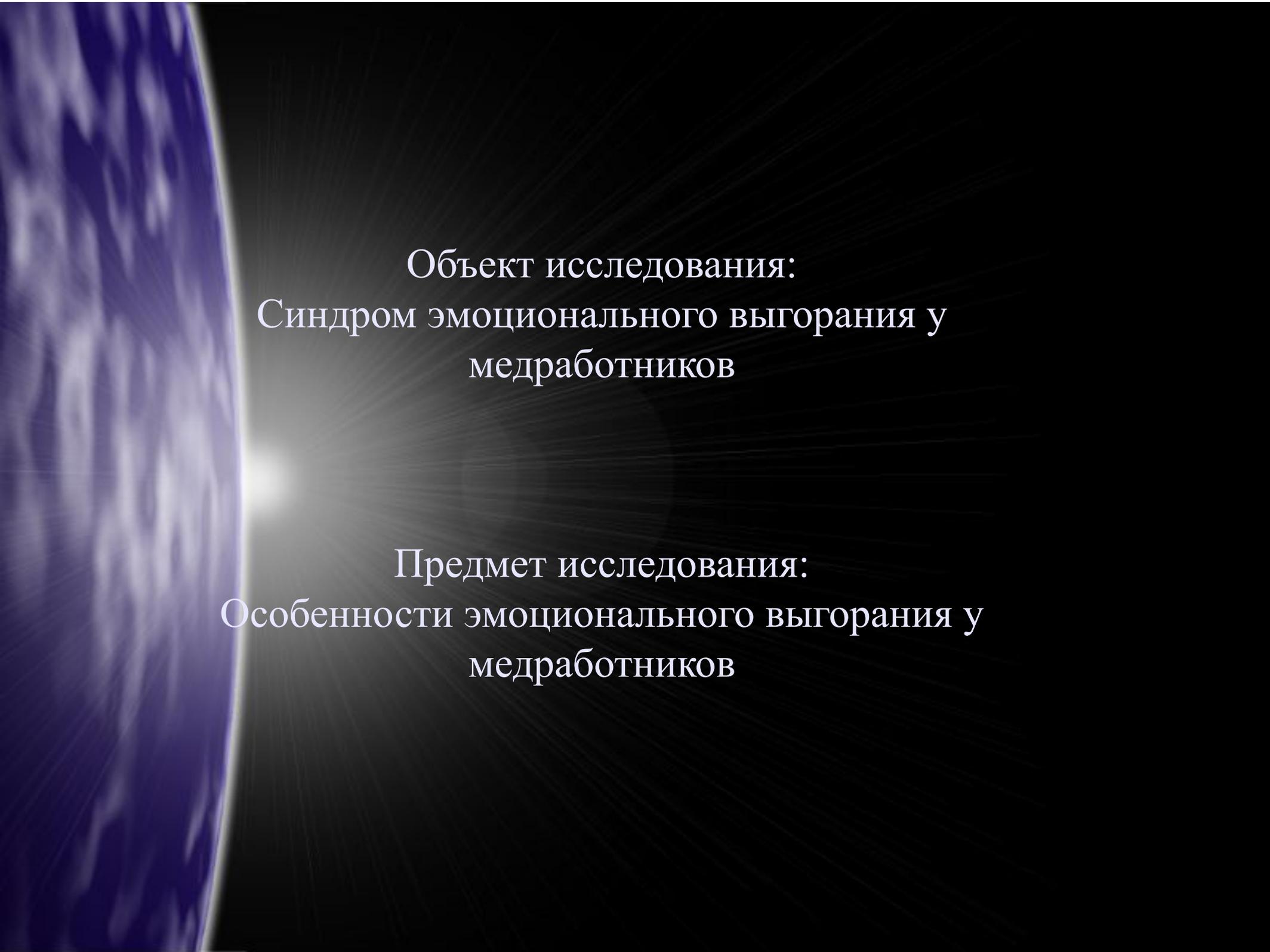
# Синдром эмоционального выгорания у медработников

Выполнил студент группы 3.2

Богданов Иван Геннадьевич

Научный руководитель:

Бойко Ирина Николаевна



Объект исследования:  
Синдром эмоционального выгорания у  
медработников

Предмет исследования:  
Особенности эмоционального выгорания у  
медработников



Цель исследования:  
определить уровень профессионального  
выгорания у медработников

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по данной теме
2. Выявить уровень профессионального  
выгорания у медработников
3. Сделать выводы по данной проблематике



Методы исследования:

- 1.Метод диагностики межличностных отношений
- 2.Методика исследования эмоционального состояния
- 3.Метод опроса и анкетирования

состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически.

Все труднее просыпаться по утрам и начинать трудовую деятельность. Все сложнее сосредоточиться на своих обязанностях и выполнять их своевременно. Рабочий день растягивается до поздней ночи, рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими.

Те, кто столкнулся с таким явлением, не сразу понимают, что происходит. Эмоциональное выгорание, в его «инкубационном» периоде, похоже на хандру. Люди становятся раздражительными, обидчивыми. Они опускают руки при малейших неудачах и не знают, что со всем этим делать, какое лечение предпринять. Потому так важно разглядеть первые «звоночки» в эмоциональном фоне, принять профилактические меры и не довести себя до нервного срыва.

# Причины СЭВ



синдром эмоционального выгорания может случиться из-за постоянного стресса на работе.

Но причины профессионального кризиса кроются не только в частых контактах со сложным контингентом людей. Хроническая усталость и накопившееся недовольство могут иметь и другие корни:

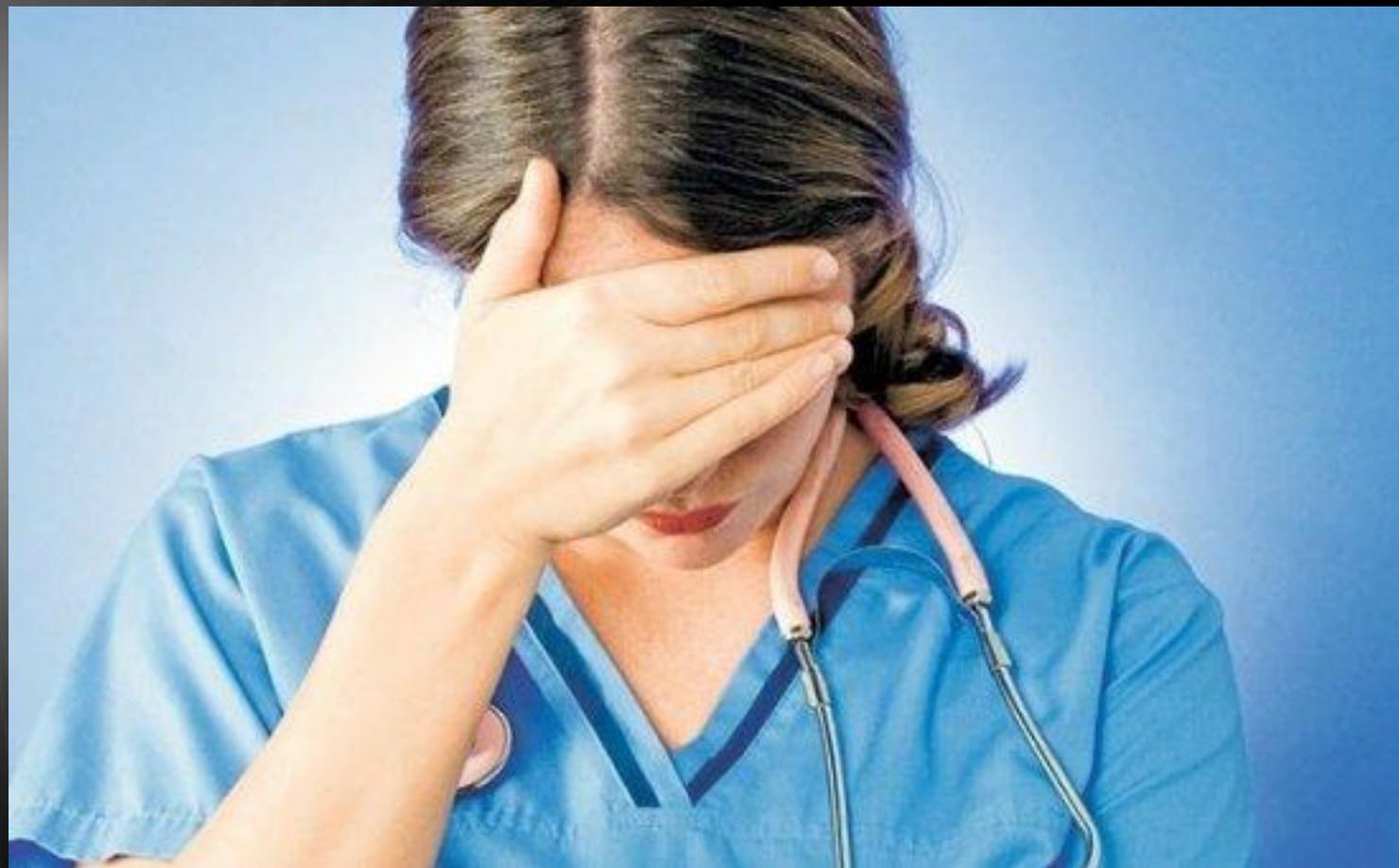
- 1.однообразие повторяющихся действий;
- 2.напряженный ритм;
- 3.недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое);
- 4.частая незаслуженная критика;
- 5.неясная постановка задач;
- 6.чувство недооцененности или ненужности.



Синдром выгорания часто встречается у людей, имеющих определенные особенности характера:

1. максимализм, желание делать все идеально правильно;
2. повышенная ответственность и склонность 3. приносить в жертву собственные интересы;
4. мечтательность, которая иногда ведет к неадекватной оценке своих возможностей и способностей;
5. склонность к идеализму.

# Симптомы СЭВ



Эмоциональное выгорание обрушивается не сразу, оно имеет достаточно долгий латентный период. Сначала человек чувствует, что его энтузиазм к обязанностям снижается. Хочется выполнить их побыстрее, но выходит наоборот — очень медленно. Это происходит из-за потери умения концентрировать внимание на том, что уже неинтересно. Появляется раздражительность и чувство усталости.

# Лечение СЭВ

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ-  
УЛЫБКА!!!**



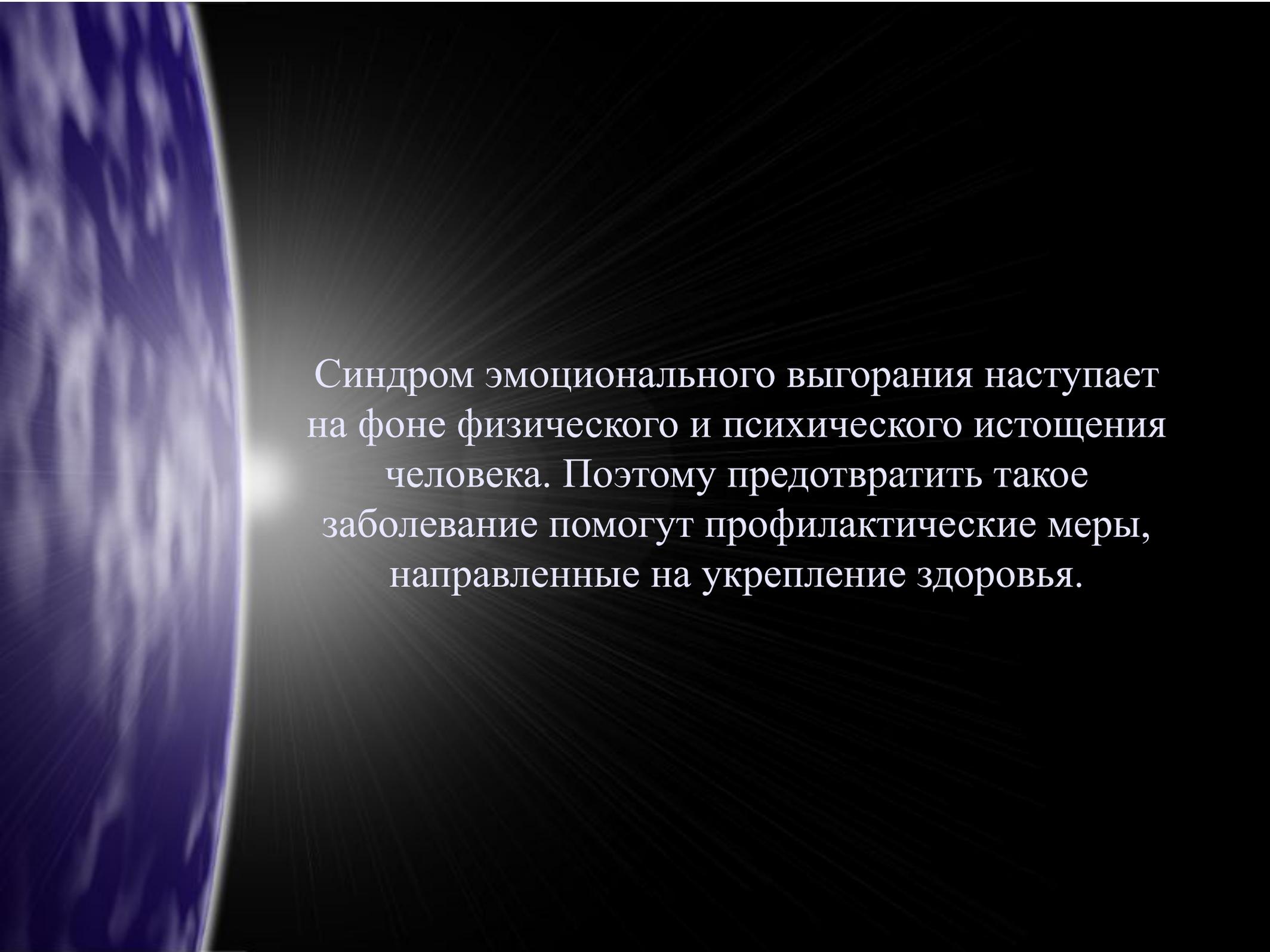


Синдром эмоционального выгорания – недуг, на который, к сожалению, не всегда обращают внимания. Люди часто не считают нужным начинать лечение. Они думают, что им просто достаточно немного «поднапрячься» и доделать наконец ту работу, которая застопорилась, вопреки переутомлению и душевному упадку. И в этом заключается их главная ошибка.

В случае, когда диагностируется синдром психического выгорания, первое, что необходимо сделать, – это замедлиться. Не то чтобы тратить на выполнение работы еще больше времени, но делать между отдельными заданиями большие перерывы. А во время отдыха заниматься тем, к чему лежит душа.

# Профилактика СЭВ





Синдром эмоционального выгорания наступает на фоне физического и психического истощения человека. Поэтому предотвратить такое заболевание помогут профилактические меры, направленные на укрепление здоровья.

## Физическая профилактика эмоционального выгорания:

1. диетическое питание, с минимальным количеством жиров, но включающее витамины, растительную клетчатку и минералы;
2. занятия физкультурой или, как минимум, прогулки на свежем воздухе;
3. полноценный сон не менее восьми часов;
4. соблюдение режима дня.

## Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания:

- 1.обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- 2.«очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем анализа (на бумаге или в беседе с внимательным слушателем);
- 3.расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- 4.медитации и аутотренинги;
- 5.ароматерапия.

Чтобы не допустить появления синдрома или усиления уже существующего феномена эмоционального выгорания, психологи рекомендуют научиться мириться с потерями.

Начать борьбу с синдромом легче, когда смотришь своим страхам «в глаза». Например, потерял смысл жизни или жизненная энергия.

Нужно признать это и сказать себе, что вы начинаете все сначала: вы найдете новый стимул и новые источники силы.

Еще одно важное умение, по мнению специалистов, – это способность отказываться от ненужных вещей, погоня за которыми и приводит к синдрому эмоционального выгорания. Когда человек знает, что хочет он лично, а не общепринятое мнение, он становится неуязвим для эмоционального выгорания.

Спасибо за внимание!

