



Эмоциональное выгорание

РЖД  МЕДИЦИНА

ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»



Эмоциональное выгорание

РЖД  МЕДИЦИНА

ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»



РЖД  **МЕДИЦИНА**

**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»

Понятие эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работника



Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание



Внешние факторы:

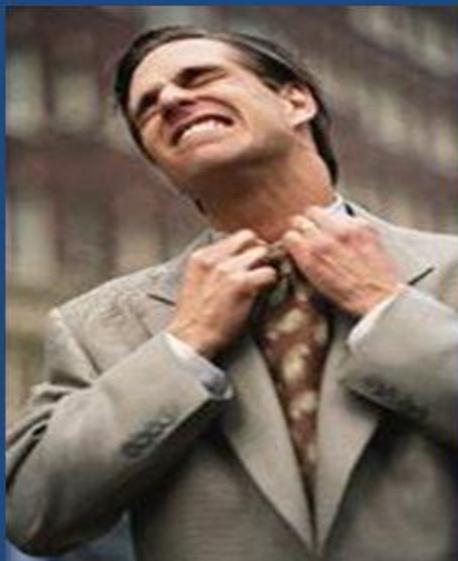
- хроническая напряженная атмосфера труда;
- Нарушение привычной организации деятельности
- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

Внутренние факторы:

- Склонность к эмоциональной сдержанности (холодность);
- Интенсивное переживание обстоятельств профессиональной деятельности (заикливание);
- Неумение общаться и высказать словами свои чувства;
- Трудоголизм;
- Ограниченные ресурсы (здоровье).

Психофизические симптомы эмоционального выгорания

- ❑ чувство постоянной, не проходящей усталости (симптом хронической усталости);
- ❑ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ❑ снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ❑ общая истощаемость (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ❑ частые беспричинные головные боли;
- ❑ постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ❑ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ❑ полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- ❑ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ❑ одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ❑ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.



- Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.



РЖД  МЕДИЦИНА

ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1

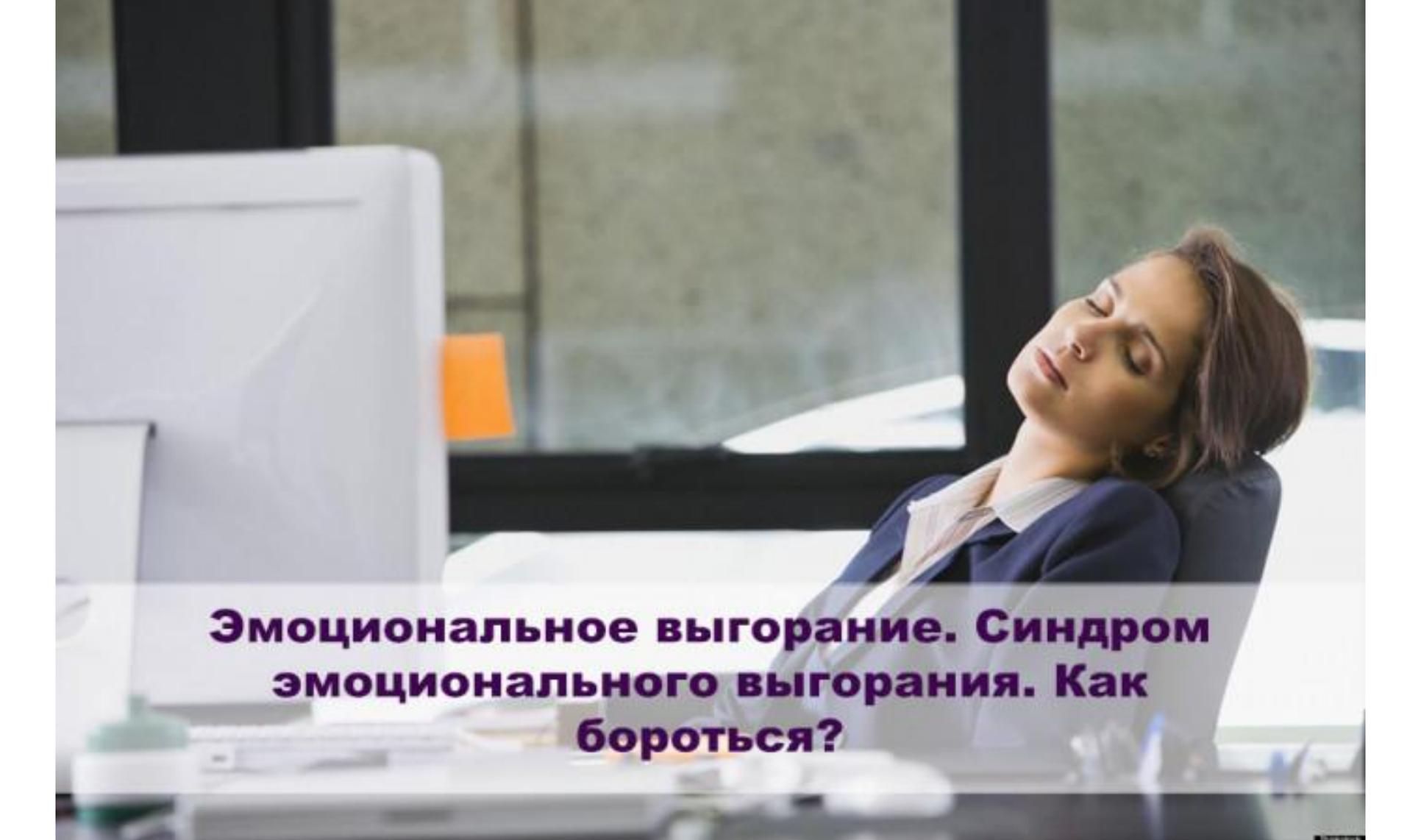
СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»



РЖД  **МЕДИЦИНА**

**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»



**Эмоциональное выгорание. Синдром
эмоционального выгорания. Как
бороться?**

РЖД  **МЕДИЦИНА**

**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»

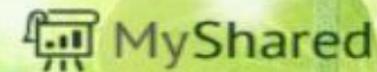
Профилактика синдрома эмоционального выгорания

1. Регулярный отдых, баланс работа-досуг

«Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом). Когда рабочий день заканчивается необходимо забыть о работе и заниматься личными делами, выполнять другие социальные роли (быть мамой, женой, дочерью и т.д.).

2. Регулярные физические упражнения

(как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.



Что необходимо сделать уже сейчас:



- Обустроить рабочее место, создать максимально возможные комфортные условия.
- Регулярно повышать квалификацию или обучаться.
- Обсудить трудные рабочие ситуаций с коллегами.
- Соблюдать режима труда, отдыха и питания (Отдых должен быть соразмерен нагрузкам!)
- Определить цели и возможности дальнейшего карьерного роста.





РЖД  **МЕДИЦИНА**

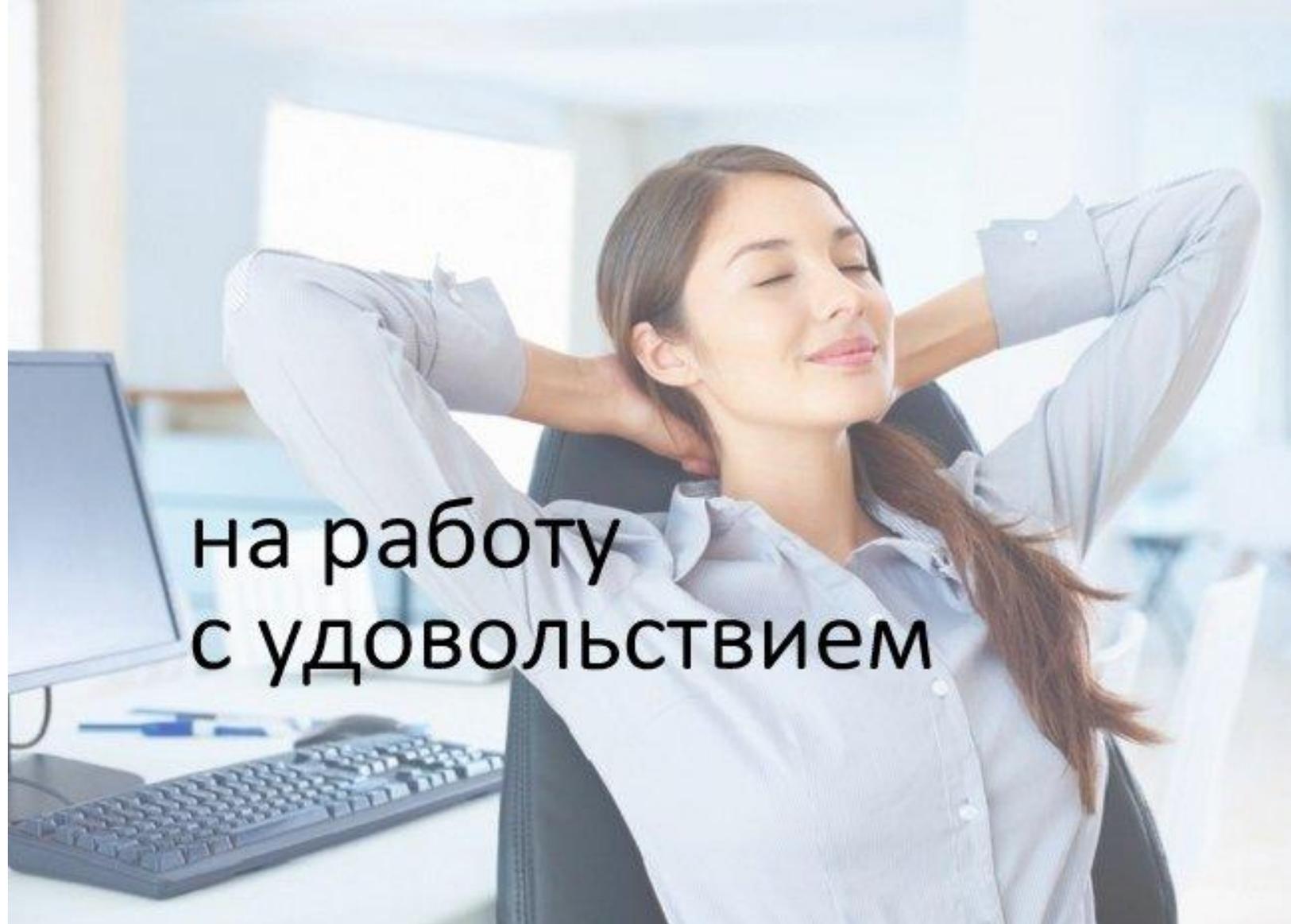
**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»

Свети, но не сгорай!



- Будьте внимательны к себе. Отмечайте, что вызывает дискомфорт и быструю усталость, а что помогает восстановиться.
- Определяйте краткосрочные цели и стремитесь к ним.
- Перестаньте искать в работе счастье или утешение. Работа - не убежище, наслаждайтесь самим ее процессом.
- Больше посвящайте времени себе. Вы имеете право и на частную жизнь!
- Избегайте ненужной конкуренции – очень часто участие важнее победы.
- Воспринимайте внешние факторы, на которые вы не можете повлиять, как погоду. На дождь раздражаться глупо.
- Не живите в «голове» (заикливание на мысли). «Отпустите» и «переселитесь» обратно в тело – прогулка, зарядка, танцы, массаж.



на работу
с удовольствием

РЖД  МЕДИЦИНА

ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»



РЖД  **МЕДИЦИНА**

**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»

**Спасибо
за
внимание!!!**

РЖД  **МЕДИЦИНА**

**ЧУЗ «Больница «РЖД – Медицина» города
Ершов», улица Вокзальная, дом 1**

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД - МЕДИЦИНА»