

Профессиональ ное выгорание

Иванова Татьяна Николаевна
Педагог-психолог
Некрасова Жанна Витальевна
Педагог-психолог
МУ Центр Доверие
Г. Ярославль

План:

- Понятие.
- Группы риска.
- Признаки.
- Стадии.
- Причины.
- Способы работы.
- Практическая часть.

Выгорание

Понятие ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974г.

- – состояние физического, эмоционального и умственного истощения (К. Маслач и С. Джексон 1984г).
- — состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека.
- – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения (по Г. Селье).

Выгорание

- **Профессиональное эмоциональное выгорание**

Год введения: 1990 (1983)

Чрезмерная стрессовая реакция на профессиональную среду, которая может характеризоваться чувствами эмоционального и физического истощения в сочетании с чувством разочарования и неудачи.

- **Психологическое эмоциональное выгорание**

Чрезмерная реакция на стресс, вызванная окружающей средой, которая может характеризоваться чувствами эмоционального и

**«Запах горящей
психологическо
й**

проводки»

А. Морроу.

**«Эмоционально
е**

**выгорание
— пепел после
фейерверка»**

*австрийский
психотерапевт
Альфريد Лэнгле.*



Группы риска

Стрессовая профессия –

профессия, в которой требуется

постоянная мобилизация

психических

физических и умственных сил,

постоянное столкновение с чужими

эмоциональными проявлениями,

рядом с которыми необходимо

проявлять собственное

Группы риска

Профессии, которые имеют дело с **большим количеством людей** и с **ситуациями общения:**

- **проблемного**, например, те, кто работает в сервисах конфликтов с клиентами,
- где, **клиенты - страдающие и нуждающиеся в помощи** (больные, старики, инвалиды), где в общение в принципе заложено некое неравенство и ситуация, требующая постоянного вкладывания внутренних ресурсов.
- профессии, в которых все профессионалы работают с **зависимыми от них людьми**, – учителя, юристы, врачи, психологи.



Признаки выгорания телесный уровень:

- ❖ расстройство сна (нет сна, продолжительный или беспокойный сон, частые пробуждения),
- ❖ хроническая усталость
- ❖ изменение аппетита,
- ❖ снижение иммунитета ,
- ❖ постоянно плохое самочувствие;
- ❖ вегетативные нарушения (тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, тремор),
- ❖ психосоматическая симптоматика (частые головные и другие боли, затрудненное дыхание, гипертензия),
- ❖ хронические заболевания.

Признаки выгорания

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ уровень:

- ❖ тревога, усиление иррационального беспокойства,
- ❖ ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность,
- ❖ пессимизм (негативные прогнозы будущего);
- ❖ потеря мотивации;
- ❖ чувство неуверенности в себе,
- ❖ чувство неудовлетворённости и неудачливости;
- ❖ отстранённость, ощущение одиночества;
- ❖ раздражительность, агрессивность.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ уровень:

- ❖ уменьшение интереса к новым идеям в работе;
- ❖ уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- ❖ безразличие к нововведениям в целом;
- ❖ предпочтение стандартных шаблонов, рутины, взамен творческого подхода;
- ❖ малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании);
- ❖ формальное выполнение работы.

Признаки выгорания социальный уровень:

- ❖ недостаток времени или энергии для социальной активности;
- ❖ оскудение взаимоотношений с другими, как дома, так и на работе;
- ❖ ограничение социальных контактов работой;
- ❖ ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ❖ ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Признаки выгорания

поведенческий уровень:

- ❖ уход от ответственности, волокита в делах;
- ❖ самоизоляция;
- ❖ избегание работы (приход на работу позднее и уход раньше);
- ❖ желание прерваться и отдохнуть во время рабочего дня,
- ❖ безразличие к еде;
- ❖ снижение физической нагрузки;
- ❖ импульсивность в поступках,
- ❖ повышение употребления психоактивных веществ (табака, алкоголя, лекарств, кофе, чая);
- ❖ несчастные случаи (например: травмы, падения, аварии)

Признаки выгорания

1. Вы постоянно чувствуете себя уставшим
- 2. Не можете сконцентрироваться
- 3. Стали хуже работать
- 4. Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного
- 5. Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь
- 6. Вам сложно начать что-то делать
- 7. Хуже питаетесь, чаще употребляете кофе, алкоголь
- 8. Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье

Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или

ГОРЕНИЕ - ВЫГОРАНИЕ

- «Я полон энергии» _____ «У меня нет сил»
- «У меня много замыслов» _____ «Я ничего не хочу»
- «У меня все получится» _____ «Ничего не выйдет»
- «Я компетентный специалист» _____ «Я ничего не могу»
- «Я отношусь к клиенту с теплом и интересом» _____ «Клиент мне

Отличия выгорания от усталости?

- Усталость: хватает выходных для полного восстановления после усталости.
ЭВ: не всегда хватает отпуска.
- Синдром хронической усталости больше связан с физическим состоянием. Это проблема людей, которые вынуждены много работать, мало спать и плохо питаться.
- Хроническая усталость и ПВ - «работа» в паре, могут присутствовать одновременно

Стадии или фазы

выгорания:

- Фройденбергер, Матиас Буриш, К. Маслач. Общее у всех.
- **Матиас Буриш. Четыре этапа.**
- **Первая стадия** выглядит совершенно безобидно: еще не совсем выгорание. Человеком движет идеализм, какие-то идеи, восторженность. Чрезмерность требований по отношению к себе в течение недель и месяцев.
- **Вторая стадия** — истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.
- **Третья стадия.** Действие первых защитных реакций. Уход из отношений, дегуманизация. Это защитная реакция, чтобы истощение не становилось сильнее. Интуитивно человек чувствует, что ему нужен покой, и в меньшей степени поддерживает социальные отношения. Те отношения, без которых нельзя обойтись, отягощаются отвержением.
- **Четвертая стадия** — усиление того, что происходит на третьем этапе, терминальная стадия выгорания. «Синдром отвращения». Другой человек больше не радует. В отношении всего возникает отвращение. Человек полностью сломлен. Он заболевает — телесно и психически, переживает отчаяние, часто присутствуют суицидальные мысли.

Причины выгорания:

Внутренние

- * Физиологические и психофизиологические
- * Личностные (психологические)
 - комплекс спасателя
 - гиперответственность
 - перфекционизм
 - неумение выстраивать границы,
 - травматический опыт
- * Над личностные экзистенциальные
 - отсутствие смысла
 - обесценивание
 - отсутствие мотивации

Внешние

- * Переработки
- * Многозадачность
- * Цейтнот
- * Недостаточность оплаты труда
- * Недостаток стандартов и правил
- * Бюрократизация
- * Размытые ожидания общества
- * Нездоровая атмосфера, конфликты в коллективе

Способы работы с выгоранием

Профилактика

Коррекция

Внешние причины
Внутренние причины

3 шага: диагностика – причины - действия

Способы работы с внутренними причинами

Телесный уровень разгрузки.

Задача - максимально замедлиться и включиться в телесные процессы, синхронизировать себя с ними, выключить ум, который гоняет вас по кругу, увеличить степень телесного комфорта, и тогда придет возможность отдыхать.

Телесные практики * массаж * спа-процедуры умеренный спорт * прогулки на свежем воздухе режим сна и бодрствования * здоровое питание вода * релаксация* ароматерапия* санаторий медикаменты *

Способы работы с внутренними причинами

Личностный уровень:

- ◆ умение видеть и удовлетворять свои потребности
- ◆ повышение осознанности и самопонимания
- ◆ Хобби, увлечения
- ◆ личная терапия (от арт-терапии до глубоких изменений личности)
- ◆ супервизия (помощь коллег)

Способы работы с внутренними причинами

Надличностный . Работа над внутренним дефицитом чего-то, над установками и ожиданиями по отношению к жизни.

Вопросы для себя:

- ❖ Для чего я это делаю? (для чего я провожу это занятие)?
- ❖ Какой в этом смысл?
- ❖ Является ли это для меня ценностью?
- ❖ Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать?
- ❖ Чувствую ли я, что это хорошо?
- ❖ Настолько хорошо, что я делаю это охотно?
- ❖ Приносит ли мне то, что я делаю, радость?

В конечном итоге я могу задать себе более масштабный вопрос:

- ❖ хочу ли я ради этого жить?
- ❖ Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу

Итог по способам работы (что делать?):

Лучше всех защищены от выгорания люди, которые видят свои потребности и знают, чего хотят, могут удовлетворять их, получать удовольствие, способны отказаться от лишнего в своей жизни и умеют простраивать смыслы. **Умеют восполнять ресурсы. Свои собственные, иногда уникальные способы (не от головы).**

Не для того, чтобы больше работать, а чтобы чувствовать себя лучше.

часть

Техника «слово дня».

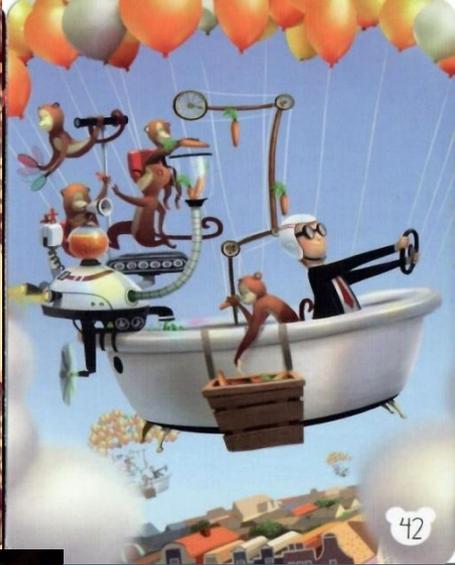
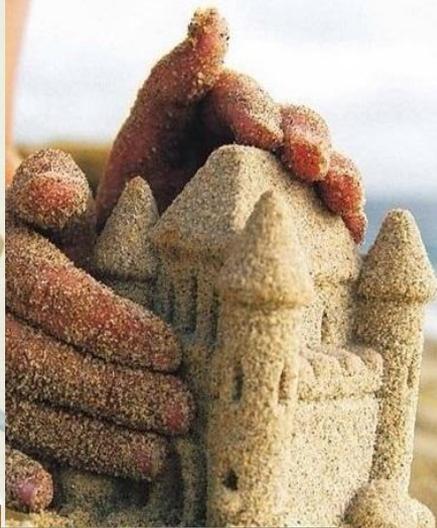
Слово дня – это осознанный выбор призмы, через которую можно посмотреть на свой день.

Практическая

часть

Техника на МАК

«моя работа».



Вопросы к картам

1. Какая она для меня моя работа?
2. Что делает работу для меня такой?
3. Что полезного я могу сделать для себя (теперь, когда я вижу и понимаю это)?
или что полезного я могу извлечь из этого для себя?
4. Что я могу сделать для себя уже сегодня?

Практическая

часть

Техника

«СИНКВЕЙН».

литературная форма, стихотворение без рифмы.

Построение:

1. Главное существительное, понятие или тема.
2. Два прилагательных, описание этой темы.
3. Три глагола действия.
4. Это предложение из четырех слов (афоризм, фраза, отражающая отношение к теме).
5. Существительное. Итог.

Практическая

часть

Техника

**«актуализация
ресурса».**

Инструкция.

Устройтесь поудобнее. Нужно, чтобы в руках ничего не было.

Вспомните какое-то событие, которое **недавно** вас **порадовало**. **Обязательно не очень давно**, пара месяцев назад тоже подходит. Ситуацию, которая вызвала **ощущение радости** внутри. Это должна быть абсолютно **конкретная ситуация**. Может быть, Вам что-то подарили неожиданно. Может быть, ситуацию, связанную с человеком, с которым вам было хорошо. Что-то от чего вам было очень приятно. Обратите **внимание на тело, где и как в теле располагалась и проживалась эта радость** и эти приятные ощущения. Это должно быть **действительно ощущение, а не ваше представление** о том, что там должна была быть радость.

А теперь **держите это в голове как картинку**. Прямо представляйте. Некоторые представляют, что смотрят на это со стороны. Некоторым удобно представлять, что он прямо герой этой картины. Ощущайте ее. И в тот момент, когда вы все это ощущаете, очень **медленно** хлопаете себя по ножкам, по правой, по левой, примерно в таком ритме: 4 сек. Очень медленно, удерживаем эту картинку в голове, хлопаем. И смотрим, что меняется. Смотрим за движением, когда становится еще лучше. **Если начинаются плохие ощущения, перестаем хлопать и не делаем это упражнение.**

Левая, правая... Представляем картинку. Следим за ощущениями в теле. Левая, правая, левая, правая. .. Очень медленно постукиваем, левая, правая.

А теперь немного подумаем. Вот когда мне так хорошо, я какая и как я могу назвать это состояние. Некоторые называют его ***я дома***, ***я спокойная***, ***со мной все в порядке***. И вот постукивая и думая какую-то хорошую, положительную мысль о себе, вы связываете ее с хорошими ощущениями. Левая, правая...

И делаем глубокий вдох и выдох. Выныриваем.

На выполнение 5 – 10 мин.

Практическая

часть

Техника

**«подарки для
себя».**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

