

Синдром эмоционального выгорания и его профилактика

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

СЭВ – синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам (К. Маслач).

УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 3 ГРУППЫ СИМПТОМОВ СЭВ.

1. Психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна.
- Ощущение эмоционального и физического истощения.
- Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию).
- Общая астенизация.
- Частые беспричинные головные боли.
- Постоянные расстройства ЖКТ.
- Резкая потеря или резкое увеличение веса.
- Полная или частичная бессонница.
- Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.
- Одышка или нарушения дыхания при физической и эмоциональной нагрузке.
- Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

2. Социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность, пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности.
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.
- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения).
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность).

- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»).
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как не старайся, всё равно ничего не получится»).

3. Поведенческие симптомы:

- Ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её – всё труднее и труднее.
- Сотрудник меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы).
- Постоянно без необходимости берёт работу домой, но дома её не делает.
- Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий.
- Дистанцированность от сотрудников и студентов, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, курение.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. **Будьте внимательны к себе:** это поможет Вам своевременно заметить первые симптомы усталости. Отмечайте, что вызывает дискомфорт и быструю усталость, а что помогает восстановиться.
2. **Любите себя** или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. **Подбирайте дело по себе:** своеобразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. **Перестаньте искать в работе счастье или спасение.** Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. **Не перегружайте себя работой** и избегайте ненужной конкуренции с коллегами.
6. **Перестаньте жить за других их жизнью.** Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
7. **Находите время для себя.** Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
8. **Определяйте краткосрочные цели** - на день, два, неделю - стремитесь к ним и наслаждайтесь победой.
9. **Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.** Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
10. **Не бойтесь быть немного циником** - если коллега слезно просит сделать за него работу, подумайте - может быть, он все же справится сам? Если Вам

очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопросы:

ТАК ЛИ УЖ ЕМУ ЭТО НУЖНО? А ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО МНЕ?

11. **Воспринимайте внешние стрессогенные факторы**, на которые вы не можете повлиять, как погоду. **На дождь раздражаться глупо.**
12. **Овладейте навыками саморегуляции.**
13. **Поддерживайте хорошую физическую форму** (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь – неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).