

Что рассказать об эмоциональном выгорании

Что такое синдром эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания — отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек — человек», проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

- Всемирная организация здравоохранения включила синдром эмоционального выгорания (СЭВ) в Международную классификацию болезней.
- Термин введен американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году, в переводе с английского означает «выгорать дотла».
- Человек не сразу может отличить мотивационное и физическое истощение от обычной усталости, затем постепенно нарастает психическое отдаление от профессии и чувство цинизма, снижается работоспособность.

По каким признакам можно определить эмоциональное выгорание

Физические симптомы: усталость, бессонница, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь, повышение артериального давления.

Эмоциональные симптомы: пессимизм, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, тревога, чувство одиночества.

Поведенческие симптомы: усталость и желание отдохнуть, импульсивное эмоциональное поведение.

Интеллектуальные симптомы: падает интерес к новым теориям, идеям, альтернативным подходам в решении проблем; падение вкуса и интереса к жизни; предпочтение стандартным шаблонам и рутине, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах, формальное выполнение работы.

Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; ощущение изоляции и непонимания.

Как противостоять эмоциональному выгоранию

Организационный уровень: займитесь улучшением условий труда, формируйте положительный микроклимат; разработайте систему поощрений; грамотно подойдите к использованию перерывов в работе.

Межличностный уровень: работайте над улучшением взаимоотношений в коллективе.

Профессиональный уровень: уделите время профессиональному развитию и самосовершенствованию; правильно организовывайте рабочее время; определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели.

Индивидуальный уровень: займитесь отработкой личных проблем, например в тренингах; отойдите от конкуренции; уделите время освоению методик повышения стрессоустойчивости; поддерживайте хорошую физическую форму.