Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Выполнила:
педагог-психолог
МАОУ СОШ № 23
Думрауф Т.Г.

Синдром эмоционального выгорания -

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Три фазы развития синдрома

* **Нервное напряжение** – ощущение повышенной ответственности, приглушение эмоций, недовольство собой, нечувствительность к вещам, которые раньше вызывали острую реакцию, тревога и депрессия.

* **Сопротивление –** человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

* **Истощение.** Характеризуется падением общего энергетического тонуса, ослаблением нервной системы.

Психофизические симптомы

* Синдром хронической усталости;
* Ощущение эмоционального и физического истощения;
* Частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;
* Постоянное, заторможенное, сонливое состояние;
* Одышка, нарушение дыхания при физических и эмоциональных нагрузках.
* Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды.

Социально-психологические симптомы

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
* Повышенная раздражительность на незначительные события;
* Частые нервные срывы;
* Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешних ситуациях причин нет;
* Чувство тревожности, беспокойства (ощущение, что «что-то не так как надо»);
* Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится», «я не справлюсь»;
* Общая негативная установка на профессиональные перспективы «как ни старайся, все равно ничего не получится».

Поведенческие симптомы

* Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
* Заметно меняется режим работы (увеличивается или сокращается время работы);
* Постоянно без необходимости сотрудник берет работу с собой, но дома ее не делает;
* Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма в отношении работы, безразличие к результатам;
* Трата большей части рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий;
* Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

Стресс-факторы, которые могут провоцировать возникновение и развитие «выгорания»

* - авторитаризм самоуправления;
* - плохая скоординированность смежных служб;
* - нехватка времени, цейтнот;
* - большое количество обязанностей (входящих и не входящих в функциональные обязанности);
* - трудности в межличностных отношениях;
* - общение с родителями, не готовыми к сотрудничеству;
* - интриги, сплетни в коллективе;
* - ситуация проверки;
* - аттестация;
* - ЕГЭ.

Стресс-факторы, которые могут провоцировать возникновение и развитие «выгорания»

- отношения с трудными учениками;
- слабая материально-техническая база;
- отсутствие морального стимулирования;
- низкая оплата труда;
- недостаточно высокий престиж профессии;
- снижение мотивации учения учеников;
- ненормированный рабочий день;
- невозможность карьерного роста.

Способы профилактики

* Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
* Разумное распределение рабочей нагрузки.
* Создание чувства психологического комфорта путем повышения профессиональной компетентности.
* Общение.
* Овладение умениями и навыками саморегуляции.
* Сохранение положительной точки зрения.
* Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.
* Поддержка хорошей спортивной формы.

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания

* снятие рабочего напряжения,
* повышение профессиональной мотивации,
* выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относиться к конфликтам на работе;
* не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

* длительный сон
* вкусная еда
* общение с природой и животными
* баня, массаж, движение, танцы
* музыка

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
– размышления о хорошем, приятном;
– различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
– наблюдение за пейзажем за окном;
– рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
– мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
– «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
– вдыхание свежего воздуха;
– чтение стихов;
– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Если ты подаришь кому-то радость, жизнь подарит тебе счастье .

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ–

УЛЫБКА!!!

И последнее…

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.