

Каждый человек вносит свет в жизнь других */притча/*

В те времена, когда фонари зажигали огнем, жил маленький фонарщик. Каждый вечер он ходил по переулкам и чиркал спичкой по подошве своего ботинка, зажигая фонари – и каждая темная улочка становилась светлей. Он был тихий и незаметный, люди не знали о нем почти ничего. Они насмехались над ним и называли неудачником, поэтому он предпочитал выходить на улицу только по вечерам, когда было необходимо зажигать фонари.

Каждый раз, чиркая спичкой по подошве своего ботинка, фонарщик уменьшался в росте. И, несмотря на то, что он становился всё меньше и меньше, он говорил себе: «Если я не буду зажигать фонари, то люди останутся без света. И если кто-то ночью пойдет по темной улице, то разве он дойдет до дома? А если на улице будет свет, то люди не заблудятся, и мне на душе будет спокойней».

Так и продолжал маленький фонарщик чиркать спичкой по подошве и уменьшаться, пока вовсе не исчез. И никто не заметил, что не стало маленького пожилого человека. Но все сразу заметили, что по вечерам стало темно и неуютно.

Каждый человек, даже если сам не замечает, вносит свет в жизнь других людей. И если не станет одного, то кому-то станет в жизни темней. Поэтому следует ценить людей сейчас, пока они светят, а не потом, когда без них станет темно.

*То, что вы можете воспринимать
спокойно, больше не управляет вами
Конфуций*



Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе.

Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

**Берегите себя! Будьте здоровы!
С уважением к вам, Вероника Михайловна.**

Лидский колледж
УО «Гродненский государственный
университет имени Я. Купалы»

Эмоциональное выгорание



Лида, 2022г.

Выгорание — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми. Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом.

Эмоциональное выгорание — это результат накопившегося напряжения, которое долгое время (несколько месяцев, а иногда и год) не получает разрядки в виде паузы в работе, общения с близкими людьми или духовной подпитки в форме хобби

Синдром выгорания может возникать в результате постоянного и длительного по времени взаимодействия с большим количеством людей, когда существует необходимость проявлять различные эмоции, порой не совпадающие с внутренним эмоциональным состоянием. Бывают ситуации, когда человек приносит свои потребности в жертву служебным, почти полностью забывает о себе и своей семье.

Это ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

- реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (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;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа - социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- 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» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

сотрудник заметно меняет свой рабочий режим

- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и клиентов (пациентов, учеников), повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Синдром эмоционального выгорания возникает и при хроническом неадаптированном стрессе.

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- важной отличительной чертой являются способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.