

- снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;
- потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

Поведенческие признаки и симптомы выгорания:

- уход от ответственности, импульсивное эмоциональное поведение;
- социальная самоизоляция; • перенос своих неурядиц на других;
- выполнение отдельных работ требует больше времени, чем раньше;
- работа более 45 часов в неделю, недостаточная физическая нагрузка;
- использование пищи, наркотиков или алкоголя, чтобы справиться с проблемами.

Профилактика эмоционального выгорания

- ✓ Взять паузу, побыть наедине с собой
- ✓ Отвлечься на физическую активность
- ✓ Больше хвалить себя за достижения, ценить себя
- ✓ Выписать по порядку свои цели и сосредоточиться на главном
- ✓ Проводить больше времени с друзьями и близкими, людьми, которые вас поддерживают и любят
- ✓ Если состояние не улучшается, обратиться за помощью к специалистам
- ✓ Накапливать ресурсы с мелочей: утренней чашки кофе, красивой одежды
- ✓ Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребенка – детский сад «ЧАЙКА»
Городского округа Ступино Московской области

Что такое синдром эмоционального выгорания и как с ним бороться



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности.

Кто подвержен выгоранию?

Люди, работающие в системе «человек – человек:

- воспитатели детских дошкольных учреждений,
- учителя,
- преподаватели,
- врачи,
- социальные работники

Возможные причины выгорания:

Связанные с работой:

- слабый контроль над выполняемой работой или его отсутствие;
- отсутствие признания и вознаграждения за хорошую работу;
- нечеткая, размытая или чрезмерно ответственная работа;

- выполнение монотонной и примитивной работы;
- хаотичная работа или высокое давление со стороны окружающей среды.

Образ жизни, как причина эмоционального выгорания:

- слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;
- чрезмерно большие обязанности без достаточной помощи со стороны других;
- недосыпание;
- отсутствие родных и близких или поддержки с их стороны.

Черты характера личности, способствующие выгоранию:

- перфекционизм (синдром отличника);
- пессимизм;
- желание все держать под своим контролем;
- нежелание делегировать свои обязанности другим.

Физические признаки и симптомы выгорания:

- чувство усталости, истощения, головокружение, изменение веса;

- снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;

- проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы;

- частые головные боли, головокружение, боли в спине и мышцах.

Эмоциональные признаки и симптомы выгорания:

- чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость;

- чувство беспомощности и безнадежности, эмоциональное истощение, потеря идеалов и надежд, истерика;

- все чаще делается циничный и негативный прогноз, остальные люди становятся безликими и безразличными (дегуманизация);

- отрешенность, чувство одиночества, депрессия и чувство вины;