

ГРУППОВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Тема: «Симптомы и признаки профессионального выгорания».

Если вы чувствуете себя как выжатый лимон, если на работу ноги не идут, а мысль о повседневных обязанностях вызывает тоску и физическое недомогание - приплыли. Налицо все признаки профессионального выгорания - надо что-то с этим делать.

Профессиональное выгорание - это очень точный термин и шикарный образ. **Вспомните, каким вы были, когда начинали работать.** Летели туда как на праздник, генерировали новые идеи, заражали своим оптимизмом работников и горели сами. А что сейчас? Внутри словно выжженная пустыня: ничего не надо, ничего не хочется. Вы словно выгорели дотла - пора, как птица Феникс, возродиться из пепла.

Синдром развивается по многим причинам. Все они, так или иначе, связаны с работой.

Слишком много работы

Трудоголиков с каждым днём становится больше, равно, как тех, кто сталкивается с профессиональным выгоранием. Это легко объяснить. Больше работы – меньше времени на полноценный отдых. В результате развивается стресс. С течением времени у человека всё чаще появляется желание бросить работу, отдохнуть или хотя бы выспаться. Если пара выходных поможет исправить ситуацию, значит всё нормально. Если нет, можно говорить о профессиональном выгорании.

Слишком близко к сердцу

Часто работа становится вторым домом. Чем больше времени человек на ней проводит, тем ближе к сердцу он принимает всё, что там происходит, включая какие-то неудачи. Он реагирует на них более остро, чем на проблемы, возникающие в семье. В какой-то момент такая своеобразная «любовь» трансформируется в ненависть. Человек понимает, что работа не приносит ничего, кроме негативных эмоций, усталости. **Результат** – желание как можно быстрее от неё избавиться.

Слишком долго работаете

По мнению психологов, время от времени нужно менять сферу деятельности. Желательно делать это не реже, чем раз в пять лет. Это профилактика профессионального выгорания. В противном случае развивается стресс. Человеку становится скучно на работе, он не видит смысла в дальнейшей деятельности, чувствует себя не на своём месте.

Переживаете кризис личности

Чаще всего профессиональное выгорание случается в возрасте 27-40 лет. Именно в этот период человек начинает по-другому смотреть на жизнь. Он пересматривает приоритеты, а также оценивает достижения.

Обычно к среднему возрасту люди успевают достичь некоторых целей. У многих уже есть своё жильё, машина, стабильная, работа, семья. Но вдруг начинает казаться, что чего-то не хватает. Человеку хочется большего. Он отодвигает на второй план карьеру, начинает искать занятие для души. Профессиональная деятельность уже не приносит прежнего удовлетворения.

Экономическая нестабильность

Здесь речь не идёт о нехватке денег в семье. Имеется в виду кризис в пределах государства. Из-за него во многих компаниях происходит сокращение сотрудников. Тем, кто остался на своей работе, приходится сталкиваться с повышенной нагрузкой. Вследствие этого сначала развивается неудовлетворённость сложившейся ситуацией, потом гнев, а после профессиональное выгорание. Человек задумывается над тем, правильный ли он выбрал путь или пришло время что-то изменить в жизни.

Игнорирование тревожных симптомов

Профессиональное выгорание не развивается в одно мгновение. Оно проходит несколько стадий и имеет характерные симптомы. Многие воспринимают их как банальную усталость от работы и продолжают дальше заниматься привычными делами. Жизнь становится скучной и неинтересной. Однако люди ничего не предпринимают, боясь лишиться стабильности. В результате их состояние с каждым днём усугубляется.

Синдром может коснуться любого человека. Но есть группа лиц, которые находятся в зоне риска.

Ответственный перфекционист

Психологический портрет таких личностей выглядит примерно так:

- требуют много от себя и от окружающих;
- зависят от мнения посторонних людей, нуждаются в признании;
- угождают в ущерб своим желаниям, предпочтениям;
- чувствуют себя незаменимыми на работе;
- не способны перекладывать часть ответственности и полномочий;
- переоценивают силы, берут на себя много задач;
- полностью зависят от работы.

Работает с людьми

Профессиональное выгорание чаще всего развивается у тех, кому по роду службы приходится постоянно общаться с людьми. Сюда относятся врачи и другие медицинские работники, педагоги, воспитатели, работники сферы услуг, менеджеры, психологи. В этот список можно добавить экспертов и консультантов, которые руководят деятельностью других людей.

Перечисленные профессии имеют две общие особенности. **Во-первых**, они предполагают ответственность за себя, а также за клиентов и подчинённых. **Во-вторых**, эффективность работы коллектива, компании, предприятия зависит от умения разговаривать друг с другом, находить общий язык, сдерживать эмоции.

«Бардак» на работе

Ещё одна причина профессионального выгорания. Тяжёлые условия работы наравне с особенностями личности, провоцируют развитие стресса, усталости. В большей мере это касается компаний, которые известны частой сменой сотрудников или так называемых «соковыжималок».

Признаки работы «соковыжималки»

Предприятия или фирмы с высокой кадровой текучкой имеют ряд характерных признаков:

- начальство порой предъявляет невыполнимые требования;
- руководство не может выстроить здоровые взаимоотношения с подчиненными;
- инструкции и распоряжения противоречат друг другу;
- сотрудники не могут влиять на рабочий процесс, самостоятельно принимать решения;
- обстановка внутри коллектива оставляет желать лучшего;
- имеют место клевета и доносы;
- на работе отсутствует возможность карьерного роста;
- работники сталкиваются с ограничениями, все возрастающей ответственностью;
- сотрудники не до конца знают свои обязанности.

Получается, что человек вкладывает в работу все силы как эмоциональные, так и физические. Однако при этом не получает удовлетворения, отдачи, поскольку ни начальство, ни коллеги не оказывают поддержку.

Если сотрудник — *перфекционист* или *трудоголик*, ему ещё тяжелее. У него в первую очередь разовьётся профессиональное выгорание.

Признаки профессионального выгорания

Вы становитесь равнодушным

Апатия, равнодушие к любимым делам, работе, отсутствие радости – всё это свидетельствует о начале выгорания. Можно, конечно, попробовать избавиться от этих симптомов, найти мотивацию. На какое-то время ситуация улучшится. Но после всё снова встанет на свои места. Стоит отметить, что при профессиональном выгорании пропадает интерес даже к обычной жизни вне работы.

Вас бесят коллеги и клиенты

Как сказано выше, при профессиональном выгорании человеку кажется, что он выбрал неподходящую сферу деятельности. Из-за этого портятся его отношения с коллегами, клиентами. Они кажутся глупыми, неадекватными. Работник не может

найти с ними общий язык, идёт на прямой конфликт. Если клиенты отказываются от дальнейшей работы, он не видит в этом своей вины.

Вы знаете, что ничего не знаете

Если смотреть в общем, это нормально. Совершенства достичь невозможно, поэтому всегда есть, к чему стремиться. До развития профессионального выгорания человек готов учиться, узнавать что-то новое. Сейчас же ему это не нужно. Он считает себя глупым, постоянно сравнивает с конкурентами. При этом, последние значительно выигрывают.

Вы плохо работаете

Начальники и простые рабочие имеют определённые обязанности. Заметили, что всё чаще уклоняетесь от их выполнения или перекладываете дела на других? Профессиональное выгорание близко.

Вы постоянно находитесь в напряжении

Многим людям даже в выходные дни приходится решать рабочие вопросы. Если удаётся отдохнуть, напряжение на время отпускает. Однако после оно возвращается с новой силой. Особенно, если представить, что через час, день или неделю снова идти на работу.

Появляются проблемы со здоровьем

Давно известно, что физическое здоровье напрямую зависит от эмоционального. Постоянные невроты и стрессы провоцируют развитие многих неприятных симптомов:

- заторможенность;
- нарушения сна;
- головные боли;
- сбои в работе органов желудочно-кишечного тракта;
- похудение или, наоборот, резкое увеличение веса;
- проблемы с органами чувств;
- одышка.

Если проигнорировать перечисленные состояния, они переходят в хроническую форму.

Лечение эмоционального выгорания

При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находится клиент, даст рекомендации и поможет улучшить состояние.

Стратегии помощи при выгорании включают различные виды психотерапевтической работы.

Техники саморегуляции. *Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При помощи данных техник достигается эффект успокоения,

восстановления и активизации. *К способам саморегуляции относятся:* смех и юмор, размышления о хорошем, релаксационные упражнения, рассматривание приятных пейзажей, фотографий, картин, прогулки на свежем воздухе, чтение стихов, прослушивание музыки и т. д.

Дыхательные упражнения. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. *Пример упражнения:* представить, что перед носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышать только носом так плавно, чтобы пушинка не шевелилась. Данное упражнение позволяет быстро успокоиться.

Телесно-ориентированная терапия. Под воздействием психических нагрузок возникают напряжение и мышечные зажимы. Умение расслабиться позволяет снять нервно-психическую напряжённость и быстро восстановить силы. В этом помогут техники медитации и расслабления.

Логотерапия (терапия словом). Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений позитивной направленности (без частицы "не").

Гипнотерапия — форма психотерапии, которая использует расслабление и интенсивное внимание, чтобы помочь справиться с различными проблемами.

Техники визуализации. Визуализация — мысленное представление, проигрывание и видение себя в ситуации, которая ещё не произошла. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится. Выполнять 10 минут перед сном и 10 минут утром.

Таким образом, чтобы не доводить себя до состояния выгорания, нужно определить причины вашего недомогания. Они кроются не только в переработках, банальной усталости. Часто виной всему излишняя чувствительность, синдром «отличника», игнорирование тревожных сигналов, подаваемых организмом. Преодоление — продолжительный, сложный процесс. **Обращайте внимание на тревожные симптомы и старайтесь изменить ситуацию.** Думаю, если бы у птицы Феникс был выбор и чуть больше инстинкта самосохранения, она не жгла бы себя, чтобы потом возродиться из пепла.

педагог-психолог: **И.В. Полозова**