

## Синдром эмоционального сгорания

Синдром эмоционального сгорания или психофизиологического истощения впервые введён в 1974 году, но уже достаточно широко описан в современной литературе. Разные авторы дают следующие определения:

СЭВ – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы.

СЭВ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретённый стереотип эмоционального, чаще профессионального поведения.

Кто подвержен?

К профессиональным факторам риска относят «помогающие», альтруистические профессии (врачи, медицинские сёстры, педагоги, социальные работники, психологи, священнослужители). Весьма предрасполагает к выгоранию работа с тяжёлыми больными (геронтологические, онкологические пациенты, агрессивные и суицидальные больные, пациенты с зависимостями). В последнее время выявляется и у специалистов, для которых контакт с людьми вообще не характерен (программисты).

По данным исследования почти 80% врачей имеют различную степень выраженности признаки синдрома выгорания. 7,8% - резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям.

85% - соц. работники, педагоги, 73% психологи-консультанты, психотерапевты.

Есть профессии, где выгорание – часть профессии: спортсмены, артисты, учителя. Понимают, что сгорание – штатная ситуация, к ней надо готовиться и решать возникающие проблемы.

## Анкетирование. Тест Appelса.

Оцениваем степень истощённости своих жизненных сил.

1. Часто чувствую усталость.
2. Мне трудно уснуть
3. За ночь просыпаюсь несколько раз
4. Постоянно чувствую слабость
5. Чувствую себя в расцвете сил
6. Многое не удаётся
7. Жизнь заводит в тупик
8. По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение
9. Мелочи раздражают всё сильнее
10. Физически истощён, как подсевшая батарейка
11. Порой кажется, что лучше умереть
12. Кажется, что нет больше сил
13. Настроение подавленное
14. Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения.

0-4 признаков излишнего перенапряжения переутомления у вас нет, риск срыва низкий

5-9 есть сигналы переутомления и перенапряжения, и если не начать работать над собой, не научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно скоро перейти в группу, где результата от 10 до 14 баллов. Это указывает на истощение жизненных сил, высокий риск срыва защитных механизмов. Профессор Appelс говорит о необходимости для этих людей обратиться к психологу или психотерапевту. Особенно рекомендует обратить на себя внимание тем, у кого избыточный вес, есть склонность к повышению артериального давления, кто малоподвижен и курит.

### **Факторы, способствующие выгоранию (внешние):**

1. Высокая рабочая нагрузка
2. Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства
3. Недостаточное вознаграждение за работу
4. Высокая степень неопределённости в оценке выполняемой работы
5. Невозможность влиять на принятие решений
6. Двусмысленные, неоднозначные требования к работе
7. Постоянный риск штрафных санкций
8. Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность
9. Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям
10. Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы

Усиливает выгорание экономическая нестабильность, страх безработицы, а также расширение профессиональной роли (замены, дежурство). Доказано: люди, работающие на 2 ставки к утру не восстанавливаются.

### **Внутренние факторы:**

Развитию СЭВ Способствуют личностные особенности:

- Высокий уровень эмоциональной лабильности
- Высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций
- Рационализация мотивов своего поведения
- Склонность к повышенной тревожности, депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью «внутреннего стандарта» и блокированием в себе негативных переживаний
- Ригидная личностная структура

### **Кто подвержен:**

1. Люди, с тугоподвижной нервной системой (всё время думают о проблеме, склонны к застреванию)
2. Люди с повышенной ответственностью за порученное дело (перфекционисты, синдром «отличника» всё на 5)
3. Слабая мотивация к профессиональной деятельности.

## Симптомы на поведенческом уровне (Селье)

1ур. Напряжение

2 ур. Сопротивление (резистенция) – человек пытается оградить себя от переживаний

3ур. Истощение (снижение эмоционального тонуса)

### Важно:

1. Отследить начало выгорания

2. Деперсонализацию (отношение к клиентам как к объекту, машинам)

3. Направленных на себя негативных переживаний

4. Чувство вины, болезнь

У людей, с СЭВ, как правило выявляется сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения внимания, памяти), нарушения сна, личностные изменения. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздражённого желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения.

**Исследователи выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:**

**Физические симптомы:** усталость, физическое утомление, истощение, изменение веса, недостаточный сон, бессонница, плохое общее состояние здоровья, в т. ч. по ощущениям, затруднённое дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь, повышение артериального давления, заболевания кожи, болезни сердечно-сосудистой системы.

**Эмоциональные симптомы:** недостаток эмоций, пессимизм, цинизм и чёрствость в работе и личной жизни, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадёжности, агрессивность, раздражительность, тревога, усиление рационального беспокойства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, истерики, душевные страдания, потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив, увеличение деперсонализации своей или других – люди становятся безликими, как манекены, преобладает чувство одиночества.

**Поведенческие симптомы:** рабочее время более 45 часов в неделю, во время работы появляется усталость и желание отдохнуть, безразличие к еде, малая физическая нагрузка, оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств, несчастные случаи – падения, травмы, импульсивное эмоциональное поведение.

**Интеллектуальное состояние:** падение интереса к новым теориям и тенденциям в работе, к альтернативным решениям в решении проблем, тоска, скука, апатия, падение вкуса и интереса к жизни, большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу, цинизм или безразличие к новшеству, малое участие или отказ от участия в инновационных экспериментах, формальное выполнение работы.

**Социальные симптомы:** низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям, социальные контакты ограничиваются работой, скудные отношения на работе и дома, ощущение изоляции, непонимание других и другими, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Таким образом, СЭВ является комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом, главный фактор - эмоциональное истощение. **Что делать?**

## **Профилактика синдрома эмоционального выгорания.**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания).
2. Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы)
3. Владение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь, способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию).
4. Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).
5. Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)
6. Поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ)
7. Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов профилактики СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что даёт ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы: курсы повышения квалификации, конференции и т. д).

### **В целях направленной профилактики СЭВ следует:**

- 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 всём.