

ПАМЯТКА

«НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ»

Среди вариантов неприятных последствий регулярного пребывания в кризисных ситуациях является «наколенный» или хронический стресс. Дело в том, что частое пребывание в данных ситуациях не наносит психоэмоциональную травму человеку само по себе, так как не всегда обладает достаточно мощным травмообразующим эффектом, но имеет особенность накапливаться. **Накопление «мини-травм»**, не заметных в стандартных условиях, может приводить к

эффекту эмоционального выгорания.

«Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

«Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.»

В.Бойко

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

ВНЕШНИЕ	ВНУТРЕННИЕ
Хроническая напряженная эмоциональная деятельность	Повышенная впечатлительность и чувствительность
Повышенная ответственность	Высокий самоконтроль
Неблагополучная атмосфера деятельности	Волевое подавление отрицательных эмоций
Психологически трудный контингент, с которым приходится общаться	Склонность к повышенной тревоге
Отсутствие выходных, интересов вне деятельности	Постоянный анализ мотивов своего поведения
Отсутствие поощрений	Высокая «планка» достижений

Как формируется синдром эмоционального выгорания?

СТАДИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (ПО В. БОЙКО)

1-я стадия – “Напряжение” - со следующими симптомами:

- неудовлетворенность собой,
- “загнанность” в клетку»,
- переживание психотравмирующих ситуаций,
- тревожность и депрессия.

2-я стадия – “Резистенция” - со следующими симптомами:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,
- эмоционально-нравственная дезориентация,
- расширение сферы экономии эмоций, редукция обязанностей.

3-я стадия - “Истощение” - со следующими симптомами:

- эмоциональный дефицит,
- эмоциональная отстраненность,
- личностная отстраненность,
- психосоматические и психовегетативные нарушения (т.е. организм человека реагирует болезнями или состояниями, похожими на болезни).

ВНИМАНИЕ!

**Первые признаки эффекта эмоционального выгорания
можно легко отследить!**

Если в последнее время Вы стали отмечать, что Ваше внутреннее состояние сильно изменилось, например:

- Вы не удовлетворены собой, своей деятельностью, профессией;
- чувствуете безысходность, тупик, невозможность что-либо изменить;
- Вы перестали замечать детали в Вашей деятельности;
- стараетесь максимально упростить свои обязанности;
- часто Ваша реакция не соответствует обстоятельствам;
- замечаете, что уже не так тепло, как раньше относитесь к родным, близким, друзьям и знакомым;
- находите чаще шаблонные, короткие фразы для общения, вместо полноценного диалога;
- смотрите на человека, как на неодушевленный объект;
- Вас не трогает вид раненого животного, тогда как раньше это вызывало довольно сильные эмоции;
- чувствуете, что все чаще «ненавидите» окружающих, «презираете», иногда хочется просто «взять автомат и всех...»;
- чувствуете, что «больше не выдержите»;
- часто простужаетесь или просто болеете.

**Это как раз те сигналы,
которые показывают, что процесс профессионального выгорания уже
начался!**

Не ждите, пока организм придумает Вам болезнь, которая позволит оставить деятельность. Не дожидайтесь момента, когда каждый день для расслабления, или для того, что бы уснуть потребуется значительная доза алкоголя. Предотвратите окончательное нервное и психическое истощение, займитесь этим как можно быстрее, и Ваша работа вновь обретет первоначальную привлекательность, и не будет отнимать все силы и радость жизни. Позаботьтесь о себе сейчас. Конечно же, лучше всего обратиться к специалисту, но кое-что можно сделать и самостоятельно.

Что делать, если у вас эмоциональное выгорание?

- 1. Признать, что признаки эмоционального выгорания у вас есть.
- 2. Принять личную ответственность за свое психическое состояние и физическое здоровье.
- 3. Переоценить свои возможности, жизненные ценности и цели.
- 4. Начинать действовать.

PPT4WEB.ru

КАЧЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Открытость

Общительность

Самостоятельность

Высокая мобильность

Психологическая «гибкость»

Стремление опираться на собственные ресурсы

Опыт успешного преодоления сложных жизненных ситуаций

Способность конструктивно меняться в сложных напряженных условиях

Данные качества позволяют

1. Способность формировать и поддерживать у себя позитивные оптимистичные установки и ценности_ как в отношении себя, так и других людей.
2. Формировать высокую самооценку, уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
3. Сохранить хорошее здоровье, целенаправленную заботу о своем физическом состоянии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – Спб «Речь», 2004г.
2. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – Спб «Питер», 2004г.
3. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – Спб Издательский Дом «Сентябрь», 2001г.
4. Ромек В.Г., Конторович В.И., Крукович Е.И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – Спб «Речь», 2004г.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: «Прогресс», 1979г.
6. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – Спб «Питер», 1999г.

