



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

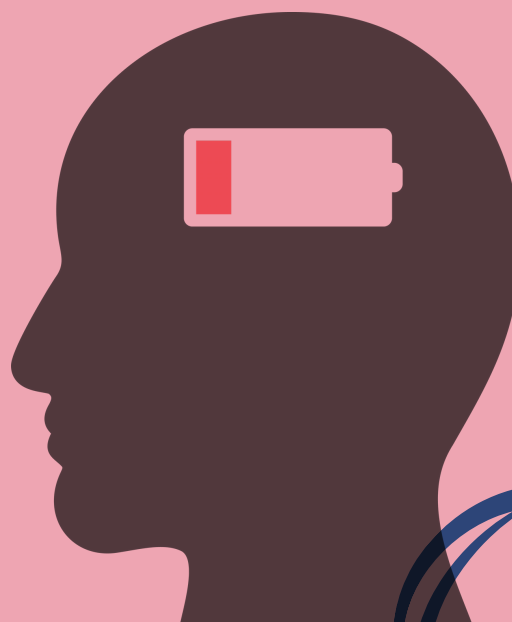
ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- 1. Физические симптомы:** усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы.
- 2. Эмоциональные симптомы:** раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности.
- 3. Поведенческие симптомы:** агрессивность, черствость, цинизм, пессимизм, равнодушие, зависимость от психоактивных веществ.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- **Высокая рабочая нагрузка, недостаток времени для выполнения работы.**
- **Отсутствие или недостаток социальной поддержки.**
- **Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное.**
- **Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений.**
- **Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.**
- **Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.**



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- использование навыков борьбы со стрессом – обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.;
- обучение техникам релаксации ;
- умение разделить с окружающими (коллегами, клиентами, родственниками) ответственность за результат, умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);



В связи с социально-экономическими изменениями в обществе происходит изменение отношения людей к работе. В результате этого растет психическое и эмоциональное напряжение у работников, выявляются нарушения, связанные со стрессом на рабочем месте – тревога и психовегетативные нарушения, появляется зависимость от психоактивных веществ.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания, необходимо следовать следующим правилам:

- стараться рассчитывать свои силы и обдуманно распределять нагрузки;
- научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

