Что такое синдром эмоционального выгорания?Синдром эмоционального выгорания – отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек – человек», проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.
– Всемирная организация здравоохранения включила синдром
эмоционального выгорания (СЭВ) в Международную классификацию болезней.
–Термин введен американским психиатром Г. Фрейденбергером
в 1974 году, в переводе с английского означает «выгорать дотла».
– Человек не сразу может отличить мотивационное и физическое
истощение от обычной усталости, затем постепенно нарастает
психическое отдаление от профессии и чувство цинизма, снижается работоспособность.
По каким признакам можно определитьэмоциональное выгорание?Физические симптомы: усталость, бессонница, головокружение,
чрезмерная потливость, дрожь, повышение артериального давления.
Эмоциональные симптомы: пессимизм, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, тревога, чувство одиночества.
Как противостоять эмоциональномувыгоранию?Организационный уровень: займитесь улучшением условий
труда, формируйте положительный микроклимат; разработайте
систему поощрений; грамотно подойдите к использованию перерывов в работе;
Межличностный уровень: работайте над улучшением взаимоотношений в коллективе;
Профессиональный уровень: уделите время профессиональному
развитию и самосовершенствованию; правильно организовывайте рабочее время; определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели;
Индивидуальный уровень: займитесь отработкой личных
проблем, например, в тренингах; отойдите от конкуренции; уделите время освоению методик повышения стрессоустойчивости;
поддерживайте хорошую физическую форму.