

## *Професійне вигорання*

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники зі слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Найскладнішим є те, що вигорання розвивається поступово, і в цьому його підступність. Людина часто не усвідомлює симптомів. Вона не може побачити себе з боку і зрозуміти, що відбувається. Перші ознаки захворювання – виснаженість і нездатність сконцентруватися. Далі виникає ефект снігової лавини. Робота через “не можу” втомлює ще більше, з'являється страх, працездатність падає до “нуля”.

Тому профілактика емоційного вигорання починається з уміння розпізнавати і розуміти суть проблеми, захищати свою нервову систему засобами психологічної саморегуляції.

Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають :

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

Симптоми професійного вигорання:

робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов);

колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування;

розлади сну, нав'язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати;

зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності;

спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини;

зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки;

поява хворобливих проявів (починаючи від частих ОРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем);

небажання виконувати свої обов'язки

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;

- деперсоналізацію;

- редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

## **Антистресові техніки**

### **"Посмішка"**

Знайдіть протягом дня час і посидите декілька хвилин із закритими очима, прагнучи ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково має бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращав.

Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, що благотворно впливають на нервову систему. Навіть якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів усього обличчя, а це у свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх в потрібне русло.

### **«Ниточка на маківці»**

Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

### **Дихальні вправи**

Найпростіша вправа, яку можна використати будь-де і будь-коли – "тричі по три": на 1,2,3 робимо вдих; 1,2,3 – затримка дихання; 1,2,3 – видих.

### **Рефлексія "Вода і вогонь"(7 хв)**

Передаючи вазу з водою та запаленою свічкою, учасникам пропонують продовжити речення: "Я сьогодні на занятті...", " Я бажаю всім присутнім..."

*Використана література:*

[wiki.ciit.zp.ua/.../Профілактика професійного вигорання.](http://wiki.ciit.zp.ua/.../Профілактика професійного вигорання)

[festival.1september.ru/articles/515654/](http://festival.1september.ru/articles/515654/)

Синдром професійного вигорання. – газета "Психолог" № 45 грудень 2011р.