

Профилактика

1. *Культивирование других интересов, не связанных с работой*
2. *Внесение разнообразия в свою деятельность, создание новых проектов и их реализация*
3. *Поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации*



Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

УЗ «Гродненская областная клиническая больница»



Синдром эмоционального выгорания

Врач-психотерапевт
Ежак А.В.

2017Г

Симптомы ЭВ

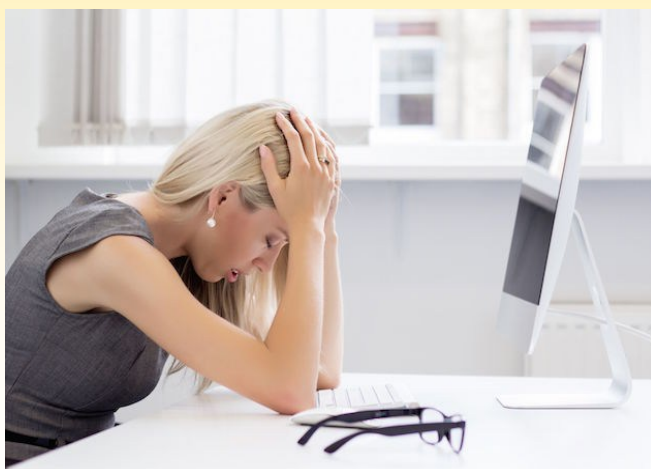
1. Усталость, утомление, истощение
2. Психосоматические недомогания
3. Негативное отношение к работе, детям
4. Отсутствие аппетита или переедание
5. Злоупотребление кофе, табаком, алкоголем, употребление наркотиков
6. Агрессивные чувства (раздражительность, беспокойство, тревожность, гнев)
7. Переживание чувства вины

Особенности эмоционального выгорания в семье

Если ЭВ сотрудников активно обсуждается, то признаки такой проблемы у родителей стараются не замечать. К матерям предъявляется масса требований — ухаживать за ребенком, выполнять домашнюю работу, заботиться о собственной привлекательности. Регулярный стресс и влияние общества негативно отражаются на психологическом самочувствии родителей. Мамы перестают испытывать к ребенку любовь и нежность, начинают сравнивать его с обузой. Что нужно сделать в такой ситуации? Откажитесь от ненужных вещей, выполняйте в первую очередь важные задачи, очищайте голову от мрачных мыслей.

Лечение

Первое, что нужно сделать, это замедлиться, т.е. делать между отдельными заданиями перерывы. На работе лучше попросить внеочередной отпуск. Анализ причин, приведший к психическому разладу — еще одна эффективная стратегия борьбы с ЭВ. Факты можно изложить другому человеку или написать на бумаге. Это поможет взглянуть на проблему со стороны и найти варианты решения, расставить приоритеты, заручиться поддержкой близкого человека.



Качества, помогающие избежать профессионального выгорания



- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;