

Консультация для воспитателей. «Синдром эмоционального выгорания».

Давно замечено: многие болезни возникают от негативных эмоций. Люди, счастливые в личной жизни, меньше болеют, даже простудой. Врачи — участники военных кампаний (конец XIX — начало XX в.) обнаружили: в побежденных и отступающих армиях значительно быстрее, чем в победоносных, распространяются инфекционные заболевания. Факт этот — доказательство прочной связи эмоциональных центров и иммунной системы человека. Под воздействием сильного стресса, как показали опыты известного канадского физиолога Г. Селье, железы внутренней секреции выбрасывают в кровь большое количество мощных гормонов — кортикостероидов. Гормоны эти появляются обычно при восстановительных процессах в организме. Но их длительное присутствие в крови, да еще в больших количествах, может ослабить иммунную систему. Стресс также вызывает сокращение числа так называемых Т-лимфоцитов. Производя антитела, они и запускают противоопухолевую защитную систему. Ослабление этих иммунных факторов ведет к увеличению в организме количества бактерий, вирусов и появлению болезней. Не так давно стало известно, что стресс влияет на содержание в слюне иммуноглобулина А, который борется с инфекциями во рту. И чем с большим количеством неприятностей сталкивается человек, тем ниже уровень иммуноглобулина. Эмоции страха или испуга могут вести не только к сердечнососудистым заболеваниям, но и к нарушениям функции пищеварения (снижение аппетита, повышение кислотности желудочного сока). При реакции тревоги усиливается секреция пептических энзимов, вследствие чего образуется язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Выше перечисленные факты показывают: длительные отрицательные эмоции (печаль, тревога, подавленность, гнев, огорчение, негодование, чувство вины) предшествуют развитию различных соматических заболеваний.

Стресс может возникнуть как из-за внешних факторов (поджимают сроки, недостаток времени, конфликты, шум и др.), так и из-за внутренних (беспомощность — человек считает, что ситуацию невозможно изменить, и даже не пытается это сделать). Отрицательно влияет и чрезмерно негативная оценка ситуации, постоянное ожидание самого худшего «черно-белое» мышление со словами «всегда», «всё», «никогда», «никто», завышенные требования к себе. Однако и позитивные события (свадьба, рождение первого ребенка, покупка нового автомобиля) также могут вызвать стресс. Подобные ситуации на профессиональном языке называют эустресс (позитивный стресс). Однако все же чаще имеет место негативно обусловленный стресс — дистресс. Разумеется он нежелателен, но заметим: необходим, потому что стимулирует тело и дух.

Для работы важен определенный уровень стресса. Только в этом случае человек бодр и внимателен. Поэтому, чтобы избежать стресса, следует научиться справляться с ним.

Проявление стресса разнообразны и зачастую носят индивидуальный характер, однако большая часть реакций довольно однотипна. Ученые (Т.В. Форманюк и Ю.В. Щербатых) выделяют четыре группы симптомов стресса: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные и физиологические.

Интеллектуальные признаки стресса: преобладание негативных мыслей, трудность сосредоточения, ухудшение показателей памяти, постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы, повышенная отвлекаемость, трудность принятия решений. Поспешные и необоснованные решения, частые ошибки, нарушение логики, желание переложить ответственность на другого, уменьшение возможных вариантов действия, сужение поля зрения.

Поведенческие признаки стресса: потеря аппетита или переедание, возрастание ошибок при выполнении первичных действий, быстрая или, наоборот, замедленная речь, дрожание голоса, хроническая нехватка времени, уменьшение времени на общение с друзьями и близкими, конфликтное поведение, увеличение конфликтных ситуаций на работе, низкая продуктивность деятельности, нарушение сна или бессонница, потеря внимания к своему внешнему виду, курение или употребление алкоголя.

Эмоциональные признаки стресса: беспокойство, повышенная тревожность, мрачное настроение, подозрительность, раздражительность, уменьшение уверенности в себе, уменьшение удовлетворенности жизнью, эмоциональное равнодушие, неуместный юмор, потеря интереса к жизни, недовольство собой и своей работой. Ощущение постоянной тоски, депрессия, чувство одиночества.

Физиологические признаки стресса: боли в разных частях тела, повышение или понижение артериального давления, учащенный или неритмичный пульс, нарушение свободы дыхания, нарушение процессов пищеварения, ощущение напряжения в мышцах, повышенная потливость, утомляемость, судороги, быстрое увеличение или потеря веса тела, частые недомогания, снижение иммунитета.

С вредным стрессом нужно бороться. Но для начала необходимо научиться обнаруживать первые признаки этого явления, чтобы вовремя принять соответствующие меры.

Как оценить уровень стресса? Наличие любого симптома интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, из «эмоционального» списка - 1,5 балла, а из «физиологического» - в 2 балла. Т.о., общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66 баллов.

Показатель от 0 до 5 баллов говорит о том, что в данный момент жизни сколько-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает умеренный стресс, который можно компенсировать рациональным использованием времени, периодическим отдыхом и цением находить оптимальный выход из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшие в ответ на сильный стрессовый фактор. Здесь уже требуются специальные методы преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса. Для егг успешного преодоления желательна помощь психолога, потому что организм уже близок к пределу возможностей сопротивления и нужно срочно пересмотреть отношение к актуальной проблеме, а возможно, и к стилю жизни вообще.

Показатель свыше 40 баллов-это уже переход организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса- истощению запасов, адаптационной энергии. Человек со столь высоким показателем стресса обязан заняться своим здоровьем, пока обратимые психо патологические процессы не привели к стойким физиологическим или органическим изменениям.

Но вот на что следует обратить внимание: даже если оценка выявила низкий уровень стресса, тем не менее следует принимать меры для выявления его причин и своевременного устранения. Установлено: хронический стресс относительно малой интенсивности для здоровья человека опаснее, чем сильный, но не продолжительный (Ю.Т. Щербатых). Связано это с двумя причинами: биохимической (при длительном напряжении постоянно возникает истощение запасов антистрессовых гормонов) и чисто психологической (если человек долго не может справиться с источником своих неприятностей, у него возникает чувство бессилия перед ситуацией и ощущение безнадежности положения, что усугубляет тяжесть стресса). Умение владеть собой, держать себя в руках — один из главных показателей, определяющих успех любого вида деятельности. Сегодня врачи не сомневаются: нервная система так же как и мышцы, поддается тренировке. Психика для человека — такой же инструмент, как для музыканта скрипка, для художника - кисть. Пришло время осваивать науку властвовать собой.

Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности педагога. Это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А. Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Если мы хотим, чтобы наш организм нормально функционировал, чтобы нас не покидали приподнятое настроение, чувство душевного комфорта, необходимо научиться регулировать собственное эмоциональное состояние, формировать прочные навыки управления своим самочувствием и настроением.

В настоящее время широко распространен термин «эмоциональное выгорание». Что означает этот термин, автор которого — американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг? Введен он был в 1974 г. для характеристики психологического состояния здорового человека, интенсивно общающегося с клиентами в эмоционально напряженной атмосфере. Современные исследователи (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк и др.) эмоциональное выгорание рассматривают как специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми: педагогов, врачей, психологов, работников торговли и др. Представители данных профессий подвержены постепенному эмоциональному утомлению и опустошению — синдрому эмоционального выгорания. Возникает этот синдром как следствие профессиональных стрессов, когда адаптационные возможности (ресурсы)

человека превышены. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, ухудшается его здоровье.

В последнее время наряду с понятием «эмоциональное выгорание» все большее внимание получает термин «психическое выгорание (Л.М. Митина, В.Е. Орёл), под которым понимают ответную реакцию на продолжительные стрессы. Это механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Психическое выгорание включает в себя три основные составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, усталости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Происходит потеря интереса к работе, человек не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением негативного отношения к людям, с которыми работает специалист. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Сдерживаемое раздражение со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений говорит о возникновении у человека чувства некомпетентности в своей сфере, об осознании неуспеха в ней. Проявляется это в недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности и профессионалу.

Психическое выгорание характеризуется рядом признаков: это изменения в поведении (специалист утрачивает творческие подходы к решению проблемы, часто смотрит на часы, опаздывает на работу, уединяется и избегает коллег), в чувствах (плохое настроение, отстраненность, уход в себя, повышенная раздражительность, чувство вины), в мышлении (неспособность концентрировать внимание, сомнения в правильности принятия решений, безразличие к результатам), нарушенное здоровье (плохой сон, головные боли, усталость).

Выгорание — динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Ученые выделяют три стадии его развития:

- нервное (тревожное) напряжение (легкая форма), которое создают психоэмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, проблемный контингент;
- резистенция, т.е. сопротивление (затяжная форма), когда человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- истощение (хроническая форма) т.е. снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).

Соответственно каждому этапу возникают отдельные признаки, или симптомы нарастающего выгорания. Так, у человека подверженного выгоранию первой степени, признаки процесса умеренны, недолги и случайны. Он может испытывать недовольство собой, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Симптомы проявляются в легкой форме, например в сверхзаботе о себе.

На второй стадии выгорания симптомы более регулярны, носят затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Первый признак перехода синдрома во вторую фазу развития — потеря способности улавливать разницу между принципиально различающимися явлениями: экономичное проявление эмоций (легкая улыбка, мягкий, спокойный тон речи, отсутствие категоричности, грубости) и неадекватное эмоциональное реагирование (эмоциональная черствость, равнодушие, холодность).

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания носят хронический характер. Попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, сомнению подвергается ценность работы, выбор профессии. Наблюдается хроническая усталость, нарушения памяти и внимания, нарушения сна с трудностями засыпания, личностные изменения. Возможно развитие тревожности, депрессии, зависимости от психоактивных веществ. На психологическом уровне профессиональное - выгорание педагога проявляется в эмоциональной и личностной отстраненности, приходит ощущение, что уже нет возможности взаимодействовать с детьми. Постепенно симптом усиливается — все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: грубость, раздражительность, обиды. Даже мысль о профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца.

«Выгорают» ли педагоги дошкольных учреждений? Чтобы ответить на этот вопрос, нами была проведена диагностика степени развития данного явления (по вопроснику В.В. Бойко) у 200 воспитателей дошкольных учреждений Минска. Что мы выяснили? На формирование выгорания

оказывает влияние стаж деятельности. Первая фаза выгорания наиболее выражена в период от 6 до 10 лет работы (у 37% — в стадии формирования, у 14% — в сформированной стадии). Фаза резистенции (сопротивления) наиболее представлена у воспитателей с небольшим педагогическим стажем (0—5 лет работы): у 52% обнаружены признаки стадии формирования данной фазы, у 29% — сформированной. Истощение эмоциональных ресурсов, проявляемое на эмоциональном и физиологическом уровнях, особенно выражено у педагогов с большим стажем работы — от 21 года и выше (35%). И наиболее ярко — симптомы психического выгорания: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей. В стадии формирования обнаружены такие симптомы, как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения. У большинства опрошенных (около 80%) было отмечено общее ухудшение физического и психического самочувствия, нарушение сна, усталость и недомогание в конце рабочего дня, повышение давления; головные и сердечные боли обнаружены примерно у 20% опрошенных.

Для определения степени выраженности синдрома выгорания можно воспользоваться тестом-опросником (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Чтобы получить ответ на ниже перечисленные показатели, следует кружком обвести балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства: 0 — никогда, 1 — очень редко, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — очень часто, 6 — всегда (2 раза).

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенной.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Когда утром нужно идти на работу; чувствую себя уставшей.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно повлиять на продуктивность деятельности моих воспитанников.
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю.
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие ко многому; что радовало меня раньше.
15. Бывает, мне безразлично, что происходит с некоторыми моими воспитанниками.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть.
17. Я легко могу создать атмосферу добро- желательности и оптимизма при общении.
18. Я легко общаюсь с людьми.
19. Я многое успеваю сделать за день.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого еще могу достичь в своей жизни.
22. Бывает, что коллеги перекадывают на меня груз своих проблем.

Для подсчета значений показателей необходимо сложить цифры согласно ответам (смотрите табл. 1 и 2).

Таблица 1
Показатели синдрома выгорания

Показатель	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция профессиональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Таблица 2

Степень выраженности синдрома выгорания, баллов

Показатель синдрома выгорания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессиональных достижений	37 и более	36-31	30 и меньше

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии выраженности показателя, средний - о том, что он находится в стадии формирования, высокий — о сформированности.

Если обнаружены признаки стресса или выгорания, рекомендуется составить личный план самонаблюдения. Важно, чтобы план этот свидетельствовал о желании «выздоровиться», выступал в качестве той энергии, которая способна обновить человека, вывести его из состояния «потухшего горения».

Речь идет:

- о постановке новых целей и задач для личностного роста;
- о приобретении новых профессиональных знаний и навыков эффективного педагогического общения;
- о развитии лидерских умений;
- об оптимизации режима и отдыха;
- о переоценке себя и своих достижений;
- о регулярном воссоздании позитивного восприятия жизни и эмоционального настроения;
- о преобразовании «стрессового» стиля жизни в «нестрессовый», накоплении ресурсов счастья.

Мы можем привести множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Проявляются они внешне в виде плача, смеха, в желании ударить, выговориться и др. И не надо их сдерживать. Возбуждение снижается физической разрядкой, желанием выговориться. И в итоге человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

Можно дать себе и усиленную физическую нагрузку (бег на месте, 20—30 приседаний, прыжки со скакалкой) или переключиться на интересную деятельность, любимое занятие, создать новую доминанту. А если найдется место, не мешает проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает. При сильном эмоциональном возбуждении человек оценивает ситуацию неадекватно. Поэтому в острой эмоцогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Необходимо успокоиться, а потом все обдумать.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. И проявляются они не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы.

Почему же «выгорают» педагоги? Традиционно факторы, способствующие развитию этого синдрома, группируются в две группы.

Первая группа включает в себя социально-психологические условия, а также особенности профессиональной деятельности.

Ими являются:

- хронически напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация труда, расплывчатая информация, наличие шума, помехи);
- повышенная ответственность за выполняемые функции;

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Во второй группе факторов ведущая роль отводится личностным проявлениям педагога. Речь идет:

- о склонности к эмоциональной ригидности: эмоциональное выгорание быстрее возникает у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан. Например, формирование симптомов выгорания будет происходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная чувствительность и впечатлительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволят ему развиваться;
- об интенсивном восприятии и переживании обстоятельств профессиональной деятельности. Заметим: явление это возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело. Постепенно, эмоциональные ресурсы истощаются, и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты. Некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию;

- о слабой мотивации эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Профессионал в сфере общения не считает необходимым или не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание в работе с детьми. Это стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы — безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Основной причиной развития выгорания исследователи считают личностный фактор (Л.М. Митина, О.А. Прохоров, А.А. Реан). Склонность к выгоранию связана с такими личностными чертами, как высокая степень тревожности, низкая эмоциональная устойчивость, робость, подозрительность, импульсивность. Противоположные полюса этих черт, а также сердечность, доброта, гибкость поведения, независимость играют защитную роль при эмоциональном стрессе. Выгорание также свойственно зависимым, не умеющим отстоять свою точку зрения людям, не верящим в себя и свои способности. Склонны к выгоранию подозрительные, недоверчивые, ревнивые, не терпящие конкуренции люди, а также те, кто скептически относится к моральной стороне поведения окружающих. Вот что примечательно: выгорают и умные, и обыкновенные, и благополучные, и «битые судьбой» люди. Определяющий фактор - склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям.

Возникает вопрос: есть ли выход? Есть! Профессиональная помощь при выгорании включает различные виды психотерапии и применение лекарственных препаратов. Однако в большинстве случаев требуется не медицинская помощь, а социально-психологическая — по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме.

Психологом Фреденбергом в 1974 году. Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими.

Изначально Фреденберг занес в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все профессии, предполагающие постоянное, тесное общение ("человек - человек").

Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя, воспитатели и др.).

Первые работы по выгоранию появились в 70-е годы в США. Одним из основоположников идеи выгорания является Х. Фреденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи. Он в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности) и назвал его запоминающейся метафорой — выгорание. Другой основоположник идеи выгорания - Кристина Маслач - социальный психолог, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

Основные симптомы СЭВ:

- V Ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- V Нарастающий негативизм по отношению к пациентам (коллегам);
- V Злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;

- V Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;
- V Повышенная раздражительность - и на работе, и дома;
- V Упорное желание переменить род занятий;
- V То и дело возникающая рассеянность;
- V Нарушение сна;
- V Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- V Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

В пересмотре Международной классификации болезней синдром выгорания был описан под рубрикой как «Выгорание состояние полного истощения». Люди с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздраженного желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения. Существует множество теорий развития синдрома эмоционального выгорания.

Ряд исследователей считает основными предпосылками наличие организационных проблем (слишком большая рабочая нагрузка, недостаточная возможность контролировать ситуацию, отсутствие организационной общности, недостаточное моральное и материальное вознаграждение, несправедливость, отсутствие значимости выполняемой работы). В то же время другие исследователи считают более важными личностные характеристики (низкая самооценка, высокий невротизм, тревожность и др.). Таким образом, нет единых взглядов на вопрос этиопатогенеза выгорания, отсутствуют устоявшиеся единые диагностические критерии.

Более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий специалист - это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности, ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью. В ходе исследований были выделены еще три типа людей, которым грозит СЭВ.

Первый тип - так называемый "педантичный". Основные характеристики этого типа: добросовестность, возведенная в абсолют; чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе).

Второй тип - "демонстративный". Люди этого типа стремятся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы.

Третий тип - "эмотивный".

"Эмотики" бесконечно, противоестественно чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и все это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.

1. Люди первого типа часто бывают излишне привязаны к прошлому; у них основные симптомы переутомления - апатия, сонливость.

2. У людей второго типа переутомление выражается в излишней раздражительности, гневливости. На этом фоне повышается давление, возникают проблемы с засыпанием. В этом случае рекомендуется выпить вечером стакан теплого молока и принять успокаивающую ванну или душ.

3. Люди третьего типа при стрессах страдают бессонницей, у них возможно появление повышенной тревожности.

Синдром "Эмоционального выгорания" включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из 4-х симптомов:

1-я стадия (1) "Напряжение" - симптомы:

- . неудовлетворенность собой,
- . "загнанность в клетку",
- . переживание психотравмирующих ситуаций,
- . тревожность и депрессия.

2-я стадия (2) "Резистенция" - симптомы:

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

3-я стадия (3) "Истощение" - симптомы:

- . эмоциональный дефицит,
- . эмоциональная отстраненность,
- . личностная отстраненность,
- . психосоматические и психовегетативные нарушения.

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания

Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у пациента необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому пациенту. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания). Не ставьте для себя недостижимые цели. Самокритичность – это, конечно, хорошо, но во всем нужно знать меру
- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы). Даже самый заядлый трудолюбивый человек не должен забывать о регулярном отдыхе, причем предпочтение следует отдавать именно активным его видам, так как просто лежание перед телевизором на любимом диване менее эффективно, чем, например, прогулки на свежем воздухе, спортивные игры и т.д. В первую очередь, человек, страдающий синдромом эмоционального выгорания, должен научиться переключать свой мозг на деятельность совершенно другого рода, нежели на рабочем месте.
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

- как ни странно хорошей профилактикой и методом лечения каверзного синдрома являются курсы повышения квалификации, так как самосовершенствование и профессиональное развитие повышает нашу самооценку и дает более широкое представление о мире
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ). Не стремитесь доказать всем и каждому, что Вы – лучший. Главное, чтобы Вы сами были в этом уверены
- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

Главная роль в лечении и профилактике возникновения синдрома отводится снятию или приглушению факторов, вызывающих стресс. Я попробую систематизировать меры профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

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