

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Этиология

- 1) высокая учебная/рабочая нагрузка;
- 2) отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и руководства;
- 3) высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- 4) невозможность влиять на принятие решений; двусмысленные, неоднозначные требования к учебе или работе;
- 5) постоянная однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
- 6) необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;
- 7) отсутствие выходных и интересов вне работы или учебы.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от учебы/работы).

Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).

Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.).

Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).

Эмоциональное общение и психологическая поддержка (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).

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 учебе или работе;
- ставить перед собой достижимые цели.

Подготовили

А.В.Кушнерук, ассистент кафедры гигиены детей и подростков
Н.В.Самохина, ассистент кафедры гигиены детей и подростков