

**Синдром профессионального выгорания**

  Сложно представить свою жизнь без стрессов, одни из которых человек выдерживает достойно, а другие оставляют серьезный отпечаток и способны долгое время давать о себе знать. Накопление негативных эмоций на работе приводит к профессиональному выгоранию сотрудников.

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них.

  Как показывает практика, чаще всего с профессиональным выгоранием сталкиваются те люди, деятельность которых связана с постоянным общением с людьми – со знакомыми либо незнакомыми. Подобная ситуация наблюдается у руководителей, менеджеров по продажам, у социальных и медицинских работников, различных консультантов. С проблемой такого типа часто сталкиваются преподаватели, милиционеры и пр.

**К причинам профессионального выгорания относят:**

- недостаточно стабильное финансовое положение организации, на которой трудится человек (несвоевременная выплата зарплаты);

- выполнение рутиной работы. Ведь многие люди изо дня в день выполняют одну и ту же работу;

- недовольство руководством либо коллегами, в том числе и личные конфликты;

- невозможность карьерного роста;

- частые контакты со значительным количеством людей, а также принятие их проблем «на себя».

  Профессиональное выгорание меньше касается людей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях. Также ему более стойко противостоят люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях. Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.

**К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся такие как:**

•чувство постоянной, не проходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

•ощущение эмоционального и физического истощения;

•снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

•частые беспричинные головные боли;

•полная или частичная бессонница;

•постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

**К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции как:**

•безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

•повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

•частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя");

•постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);

•общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

  Если вы замечаете эти симптомы у себя и своих коллег, рекомендуется выполнить ряд действий, которые помогут защитить вашу психику от вредного влияния «выгорания» на рабочем месте:

•фотографии близких, памятных вам мест, красивые пейзажи, которые нужно не просто размещать на рабочем месте, но иногда несколько секунд смотреть на них, как бы «уходя» в более комфортную и приятную обстановку;

•возможность в течение рабочего дня хотя бы 2 раза выйти на 5-10 минут на свежий воздух;

•запах цитрусовых (это могут быть просто фрукты (мандарина, апельсина и др.) разложенные неподалеку;

  Также важное значение в профилактике синдрома выгорания имеют следующие методы:

•использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

•определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию);

•овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация);

•профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от синдрома выгорания является обмен профессиональной информацией с коллегами, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

•эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), кроме этого важно иметь друзей из других профессиональных сфер, чтобы иметь возможность отвлекаться от своей работы.

**Профессиональное выгорание**  - это довольно-таки серьезная и распространенная проблема. Конечно, каждая ситуация уникальна, и ощущение стресса, усталости, недовольства собой и своей работой основаны на комплексе проблем, особенных для каждого человека.

 Что делать, если советы по профилактике выгорания не помогают? Есть реальный повод задуматься о смене работы или даже [смене профессии](https://www.kadrof.ru/st-choose-profession.shtml). Особенно если ваша работа вам никогда не нравилась, и вы выбрали ее по настоянию близких, родителей, для продолжения династии и т.д. Главное – разобраться в себе и найти причины выгорания, тогда справиться с проблемой получится намного быстрее и проще. Также не лишним будет обратиться к психологу или психотерапевту.

  Желающие, в том числе и дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях могут бесплатно и анонимно получить квалифицированную помощь психологов и психотерапевтов, которые постараются помочь разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформируют о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения.

**Круглосуточный “Телефон доверия” 170**

**(единый по области со стационарного телефона и сотовой связи МТС, Velcom)**

А также Вы можете получить бесплатную и анонимную психологическую помощь в ГУ «ТЦСОН Новогрудского района»

Адрес: **г. Новогрудок, ул. Ленина, 59**

**Тел. 4-24-35**