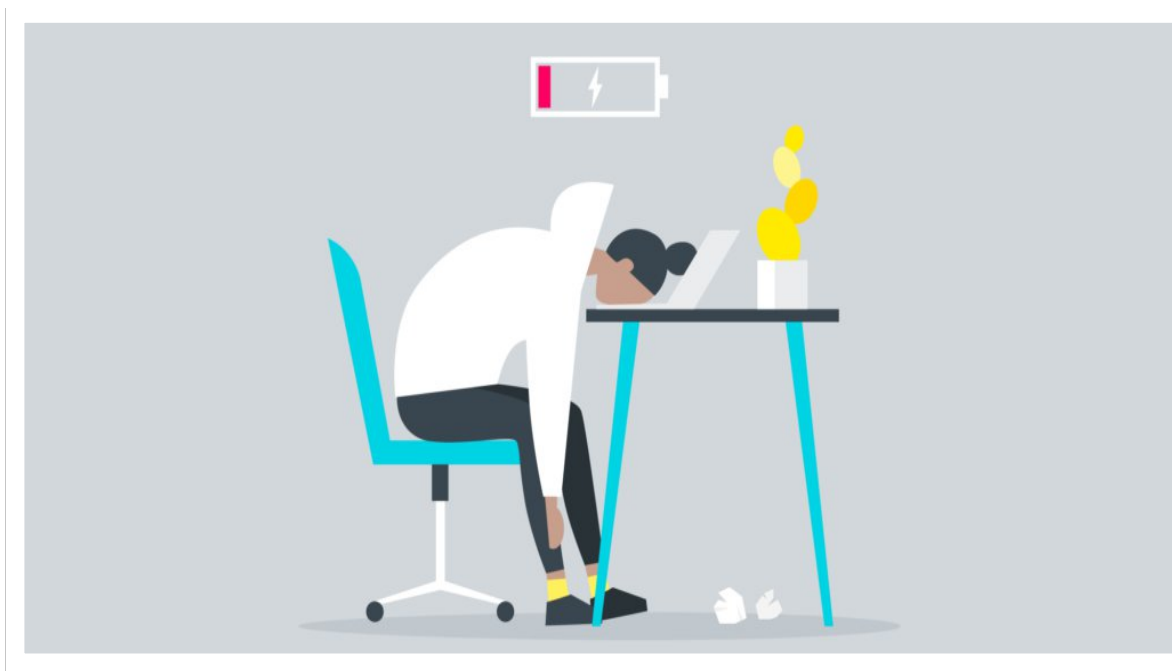


Эмоциональное выгорание



Эмоциональное выгорание - истощение нервных, психических и физических сил, которое вызывает острое нежелание работать.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутренней аккумуляции отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Откуда берется выгорание?

Негативные эмоции



Стресс



Чувство пустоты



Выгорание

Причины

```
graph TD; A[Причины] --> B[Внутренние]; A --> C[Внешние];
```

Внутренние

Внешние

Личные (внутренние) причины выгорания

- чрезмерно амбициозные и нереалистичные цели;
- перфекционизм;
- неумение сказать «нет»;
- трудности с выражением чувств;
- игнорирование своих собственных потребностей, стремление удовлетворить потребности других;
- плохая адаптивность;
- постоянный стресс в личной жизни;
- нехватка отдыха;
- слишком высокие требования к себе.

Внешние причины эмоционального выгорания

- давление на работе (например, призыв делать все быстрее);
- отсутствие стимула или переутомление;
- отсутствие признания и поддержки;
- конфликты и плохая атмосфера в компании;
- дискриминация или запугивание;
- высокое конкурентное давление;
- слишком много обязанностей;
- сложность с тем, чтобы уложиться в сроки;
- недостаток или отсутствие автономии.

Симптомы (признаки) эмоционального выгорания

- **Эмоциональное истощение.** Человек страдает от крайнего дефицита энергии, ему трудно приступить к работе и он чувствует себя обессиленным.
- **Сниженная эффективность работы.** Обычно производительность снижается постепенно, концентрация уменьшается, и ошибки становятся более частыми.
- **Поведенческие изменения.** Обезличивание, которое проявляется в некотором равнодушии и цинизме. Снижение чувства эмпатии к другим людям. Излишняя требовательность к другим.

- **Психосоматические симптомы:** усталость, головные боли, нарушения сна; боли в спине и мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, проблемы с пищеварением (диарея, запор и рвота).
- **Другие симптомы выгорания:**
 - ощущение нехватки времени;
 - беспокойство и нервозность;
 - апатия;
 - чувство беспомощности и уныния;
 - чувство никчемности;
 - снижение творческих способностей;
 - трудности с принятием решений;
 - депрессия, даже депрессивные приступы.

Стадии эмоционального выгорания

Фаза медового месяца:

- Желание с готовностью брать на себя ответственность;
- Устойчивый уровень энергии;
- Ощущение, что что-то не так, но игнорирование этого;
- Желание проявить себя и выйти за рамки собственных возможностей;
- Состояние постоянной бдительности;
- Повышенная энергия, как будто вы находитесь под приливом адреналина

Начало стресса:

Обычно это начинается с осознания того, что одни дни труднее, чем другие. В эти тяжелые дни сотрудникам обычно сложно сосредоточиться, бодрствовать.

- Беспокойство;
- Проблемы с принятием решений;
- Изменение аппетита;
- Усталость;
- Забывчивость;
- Учащенное сердцебиение и головные боли;
- Недостаток сна;
- Раздражительность;
- Проблемы с фокусировкой.

Хронический стресс:

Хронический стресс может нанести огромный ущерб психическому и физическому благополучию, поскольку он углубляет и усиливает симптомы, перечисленные на втором этапе

- Гнев или агрессивное поведение;
- Апатия;
- Истощение;
- Снижение полового влечения;
- Повышенное потребление алкоголя
- Повышенное потребление кофеина;
- Физическое заболевание;
- Обидчивость;
- Социальная изоляция.

Выгорание:

Происходит, когда все симптомы становятся слишком частыми и даже считаются нормальной частью жизни. Однако эти признаки, если они проявляются в течение длительного периода, приводят к физическим и психическим проблемам, которые ухудшают качество жизни.

- Чувство опустошенности;
- Пессимистический взгляд на работу и жизнь;
- Физические симптомы усиливаются;
- Неуверенность в себе;
- Полное пренебрежение личными потребностями;
- Желание уйти с работы или от друзей / семьи

Привычное выгорание:

Случается, когда выгорание становится неотъемлемой частью жизни, и когда все попытки оправиться от ситуации терпят неудачу. Обычно при привычном выгорании требуется медицинская помощь, ведь в одиночку с ним сложно справиться.

- Хроническая грусть;
- Депрессия;
- Хроническая физическая и умственная усталость.

Последствия эмоционального выгорания

- Хроническая усталость;
- Бессонница;
- Злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами;
- Сердечное заболевание;
- Высокое кровяное давление;
- Сахарный диабет 2 типа;
- Уязвимость к болезням
- Нарушение веса
- Нарушение менструального цикла
- Неврозы

Преодоление эмоционального выгорания

1. Обращение ко врачу - психотерапевту

2. Естественные методы:

- Техники релаксации. Они снижают уровень стресса и улучшают работу сердца, даже если уделять им всего несколько минут в день.

- Занятия йогой

- Диета. Может быть рекомендована диета, богатая магнием
- его дефицит участвует в многочисленных механизмах, связанных со стрессом и выгоранием (по назначению врача).

Продукты, богатые магнием, включают морепродукты, сардины, бразильские орехи, орехи, фундук, миндаль, овощи с зелеными листьями, гречку, бобовые

Профилактика

1. Соблюдение баланса между работой и отдыхом.
2. Правильное питание.
3. Организация досуга
4. Прогулки на свежем воздухе
5. Выход эмоций через творчество или спорт
6. Приятное общение

Личностные качества, препятствующие наступлению эмоционального выгорания

- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях
- стрессоустойчивость
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы
- формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности