

Синдром профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания связан с рабочей деятельностью человека. Возникает профессиональное выгорание от того, что внутри человека накапливается много отрицательных эмоций, которые не находят выхода (не происходит эмоциональной разрядки).

Синдром выгорания в этом случае представляет опасность в том, что это длительный процесс полного сгорания. Отрицательные переживания у людей, подверженных высокой степени выгорания, связаны с потерей смысла своей профессиональной деятельности, невозможности самореализоваться, отсутствием перспективы в будущем.

Отчаянное состояние из-за непонимания и равнодушия окружающих людей, отсутствия результата в работе, приводит к тому, что человек перестает ценить собственные усилия, старания, теряет смысл не только в работе, а и в жизни. Такие переживания оказывают сильное влияние на все стороны жизни человека. Если человек достаточно долго пребывает в таком состоянии, у него пропадает интерес к жизни, он теряет все то, что раньше представляло для него основу.

Чувство благополучия у человека обеспечивает нормальное физическое и внутреннее состояние. Удовлетворение успехами в жизни, достижениях, отношениями с другими людьми, а также самоконтроль способствуют уверенности и в профессиональной деятельности.

Причиной профессионального выгорания является необходимость заботиться о ближнем: врач о пациенте, педагог об ученике, консультант о клиенте. Синдром профессионального выгорания, в первую очередь, поражает людей, чья трудовая деятельность связана с прямым и частым общением с другими людьми. Необходимость каждый день заботиться о других, приводит к постоянному стрессовому состоянию. Медики, педагоги, психологи и т.п. рано или поздно столкнутся с синдромом профессионального выгорания. Когда это случится, зависит от некоторых обстоятельств: условий и напряженности труда, личных психологических качеств. Принято считать, что педагог выгорает в среднем за пять лет. Стрессовые ситуации могут усугубиться недостатком признания трудовой деятельности другими людьми, недостаточное материальное вознаграждение за свой труд – иначе говоря, недостаточная стимуляция в работе.

Профилактика синдрома профессионального выгорания

Одним из способов защитить себя от эмоционального истощения, *это развитие в профессиональном плане и самосовершенствование*. Обмен информацией, опытом с представителями другой службы, является хорошим способом ощутить мир более широко (а не только в пределах собственного коллектива). Для этого сейчас существует множество способов: конференции, семинары, курсы повышения квалификации и т.п.

Нужно научиться избегать ненужную конкуренцию. Иногда возникают ситуации, при которых стремление выиграть, во что бы то ни стало, порождает чувство тревоги, агрессию, раздражительность, что становится причиной развития синдрома выгорания.

При общении, когда человек делится своими чувствами, переживаниями, значительно снижается вероятность эмоционального истощения. Поэтому делитесь с близкими своими переживаниями, ищите вместе выход из сложной ситуации. Ведь поддержка и понимание близкого человека это хорошая профилактика эмоциональному выгоранию.

Для снижения риска развития синдрома профессионального истощения необходимо:

-  по возможности правильно рассчитывать и распределять нагрузки;
-  уметь переключать внимание;
-  относиться проще к возникающим рабочим конфликтам.

Синдром выгорания – это результат действия стресса, сильного, длительного, тяжелого. Данное заболевание может развиваться у любого человека, у кого-то в большей, у кого-то в меньшей степени. Для снижения рисков развития, нужно научиться избавляться от негативных эмоций внутри себя, нельзя, чтобы они накапливались, тяготили нас. Рано или поздно это приведет к полному упадку сил, как физических, так и моральных. Состояние при синдроме эмоционального выгорания иногда доходит до крайне тяжелого, при котором необходима квалифицированная помощь специалиста, прием лекарственных препаратов. Но чтобы не доводить себя до такого, нужно самостоятельно настраиваться на позитивный лад, радоваться жизни, собственным успехам и достижениям.