

В связи с социально-экономическими изменениями в обществе происходит изменение отношения людей к работе. Люди теряют уверенность в гарантированном рабочем месте, обостряется конкуренция за престижную работу, падает рейтинг ряда социально значимых профессий. В результате этого растет психическое и эмоциональное напряжение у работников, выявляются нарушения, связанные со стрессом на рабочем месте – тревога, депрессия, синдром эмоционального выгорания, психосоматические и психовегетативные нарушения, появляется зависимость от психоактивных веществ (алкоголь, табак, транквилизаторы и др.).

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.



Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, учителя, социальные работники и др.). СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

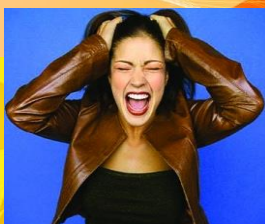
## Основные симптомы синдрома эмоционального выгорания:

1. Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы.

2. Эмоциональные симптомы: раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности.

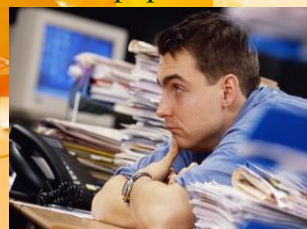


3. Поведенческие симптомы: агрессивность, черствость, цинизм, пессимизм, равнодушие, зависимость от психоактивных веществ.



4. Симптомы, связанные с работой: прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами.

5. Симптомы в межличностных отношениях: формальность отношений, отстраненность от клиентов, коллег, дегуманизация.



## Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания:

- Ключевым компонентом развития СЭВ является стресс на рабочем месте, несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями.
- Высокая рабочая нагрузка, недостаток времени для выполнения работы.
- Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства.
- Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное.
- Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений.
- Двусмысленные, неоднозначные требования к работе.
- Постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование).
- Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.
- Нерациональная организация труда и рабочего места (шум, экстремальные температуры, пассивное курение и др.).
- Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным).
- Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.



## Профилактика синдрома эмоционального выгорания:

- использование навыков борьбы со стрессом – обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.;
- обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение разделить с окружающими (коллегами, клиентами, родственниками) ответственность за результат, умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Сотрудников, впервые приступивших к работе, необходимо реалистически и адекватно ввести в курс дела. Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения), а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее.

## Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания, необходимо следовать следующим правилам:

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

**Эмоциональное выгорание лучше предупредить, чем лечить.**

**Украшают и обогащают жизнь интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь – гореть и плакать.**



Автор: Жанна Александрова, валеолог

ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

