**Что такое синдром профессионального выгорания?**

**Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

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

**Стадии профессионального выгорания**

 ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

• начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

• исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

• возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

 ВТОРАЯ СТАДИЯ:

• возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

• неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

  ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

• притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

• такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Три следствия профессионального выгорания**

**Первое — снижение самооценки.**

«Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второе — одиночество.**

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Преобладают объект-объектные отношения.

**Третий — эмоциональное истощение, соматизация.**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

**Симптомы профессионального выгорания**

Физиологические симптомы:

• Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;

• ощущение эмоционального и физического истощения;

• отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию;

• общая слабость, снижение активности и энергии;

• частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

• резкая потеря или резкое увеличение веса;

• полная или частичная бессонница;

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

• одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

• заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы

• Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

• вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;

• постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;

• чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

• чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

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

Поведенческие симптомы

• Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

• постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

• руководитель затрудняется в принятии решений;

• чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

• невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

• дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

**Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания**

Во-первых:

• хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

• высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

• опыт успешного преодоления профессионального стресса;

• способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

• высокая мобильность;

• открытость;

• общительность;

• самостоятельность;

• стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

• способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**ПАМЯТКА**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

**Прежде всего, признать, что они есть.**

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.**

**Во-первых**, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

**Во-вторых**, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

**ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

• НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

• НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

• НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

• НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

**Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**

• Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

• Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

 • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?**

 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?