

# Как не сгореть на работе?

Несколько десятилетий тому назад о проблеме профессионального выгорания никто не слышал, а в наши дни она становится все более и более актуальной. Психологи все больше говорят о широком распространении синдрома профессионального выгорания. Можно сказать, что это болезнь современного общества.

## *Что такое профессиональное выгорание?*

Под «профессиональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вследствие рабочих перегрузок и стрессов.

Профессиональная деятельность педагогов характеризуется рядом особенностей, позволяющих отнести ее к группе риска возникновения и развития синдрома выгорания

Выгорание способно оказывать значительное негативное воздействие на психосоматическое здоровье человека и на эффективность его деятельности.



## *Как проявляется синдром профессионального выгорания? Это важно знать!*

### *Психофизиологические симптомы*

- чувство постоянной усталости;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли;
- частые 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;



### *Социально-психологические симптомы*

- 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 и пр.);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не справлюсь», «не успею»
- 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 дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);

- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег, клиентов (учеников, родителей и пр.), критичность;
- злоупотребление алкоголем, никотином, наркотиками.

### ***Приёмы, помогающие при выгорании:***

- ✓ **Сбросить балласт** – не делать то, что можно отложить, расставить приоритеты на ближайшее время.
- ✓ **Определить, где можно получить помощь и поддержку** – профессиональную (психолог, психотерапевт), либо выговориться родственникам, друзьям. Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник.
- ✓ **Увеличить время отдыха** (перерывы во время работы, прогулки, время для хобби).
- ✓ **Выражать и признавать все свои чувства.** Плохих чувств не бывает, все чувства важны!
- ✓ **Написать письмо!** Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не отправите. Сохраните его, перечитайте спустя время, возможно, это поможет посмотреть вам на себя как бы со стороны.
- ✓ **Сделать себе подарок!** Этот совет можно выполнить и буквально, и в переносном смысле. Например, позвольте себе заниматься весь день, или пару часов, только тем, что вам нравится.
- ✓ **Помочь другому!** Переключив свою энергию на помощь ближнему, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело и избавитесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.
- ✓ **Заземлиться, т.е. почувствовать землю под ногами!** Ощутите ступнями твердую опору, попрыгайте, походите босиком.
- ✓ **Растворить печаль во сне!** Это из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадежным, недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Спите обязательно в темноте и тишине, утром настройтесь на радостное пробуждение (включите свет или раздвиньте шторы, включите легкую музыку, сделайте пару физических упражнений).
- ✓ **«Нет худа без добра»** - написать всё хорошее, что присутствует в вашем положении. Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что вы сумели извлечь в данной ситуации.

### **ГБУ АО Центр «Надежда» предлагает для педагогических работников:**

Повышение квалификации по ДПП-ППК «Профилактика профессионального выгорания». Длительность программы – 24 часа.

Слушателям, успешно освоившим программу, выдается удостоверение о повышении квалификации. С информацией можно ознакомиться на сайте учреждения в разделе «Обучение по ДПП-ППК».

ГБУ АО «Центр «Надежда»  
163069, г. Архангельск, ул. Попова, 43.  
тел. (8182) 20-62-80, 28-58-31, 20-12-32  
Сайт: <http://nadejdaarh.ru>  
E-mail: [centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

