



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Минск, 2020

## **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) -**

это состояние, когда человек на фоне высокой трудовой нагрузки ощущает себя истощенным морально, умственно и физически. Все труднее просыпаться по утрам и начинать трудовую деятельность. Все сложнее сосредоточиться на своих обязанностях и выполнять их своевременно. Рабочий день растягивается до поздней ночи, рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими.

Те, кто столкнулся с таким явлением, не сразу понимают, что происходит. Эмоциональное выгорание в его «инкубационном» периоде похоже на хандру. Люди становятся раздражительными, обидчивыми, опускают руки при малейших неудачах и не знают, что со всем этим делать, какие действия предпринять. Потому так важно разглядеть первые «звоночки» в эмоциональном фоне, принять профилактические меры и не довести себя до нервного срыва.

Синдром чаще всего поражает тех, кто каждый день имеет дело с человеческим фактором: работа в службах спасения и больницах; преподавание в школах и вузах; обслуживание больших потоков клиентов.

«**Ежедневно сталкиваясь с негативом, чужим настроением или неадекватным поведением, человек постоянно испытывает эмоциональный стресс, который со временем только усиливается.**»

### **СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:**

- »»» **Человек доволен своей работой.** Но постоянные стрессы постепенно «подтачивают» энергию.
- »»» Наблюдаются первые признаки синдрома: **бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса** к своему делу.
- »»» **Человеку так трудно сосредоточиться** на работе, что он все выполняет очень медленно. Попытки «нагнать упущенное» превращаются в постоянную привычку работать поздно вечером или в выходные.

»»» **Хроническая усталость проецируется на физическое здоровье:** снижается иммунитет, простудные заболевания переходят в хроническую форму, проявляются «старые болячки». На этом этапе человек испытывает постоянное недовольство собой и окружающими, часто ссорится с сослуживцами.

»»» **Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний** – это признаки пятой стадии синдрома эмоционального выгорания.



**Если ничего не делать и не начинать лечение, состояние человека будет только ухудшаться, перерастая в тревогу и депрессию.**



## **ПРОФИЛАКТИКА СЭВ**

Синдром эмоционального выгорания – недуг, на который, к сожалению, не всегда обращают внимания. Люди часто не считают нужным начинать лечение. Они думают, что им просто достаточно немного «поднапрячься» и доделать наконец ту работу, которая застопорилась, вопреки переутомлению и душевному упадку. И в этом заключается их главная ошибка.

В случае, когда диагностируется СЭВ, первое, что необходимо сделать, – это замедлиться. Не тратить на выполнение работы еще больше времени, но делать между отдельными заданиями перерывы. Во время отдыха заниматься тем, к чему лежит душа.

Анализ причин, приведших к психическому разладу, – это еще одна эффективная стратегия борьбы с синдромом выгорания. Желательно изложить факты другому человеку (другу, родственнику или психотерапевту), который поможет взглянуть на ситуацию со стороны. Можно записать причины выгорания на листе бумаги, оставляя напротив каждого пункта место для написания решения проблемы. Например, если трудно выполнять рабочие задачи из-за их неясности, попросить руководителя уточнить и конкретизировать те результаты, которые он желает видеть. Такое подробное описание и составление плана решения проблем помогает расставить приоритеты, заручиться поддержкой, а заодно послужит предупреждением новых срывов.

Предотвратить синдром эмоционального выгорания помогут профилактические меры, направленные на укрепление здоровья:

- »» занятия физкультурой или как минимум прогулки на свежем воздухе;
- »» полноценный сон не менее 8 часов;
- »» сбалансированное питание в адекватных количествах, включающее витамины, растительную клетчатку и минералы;
- »» соблюдение режима дня: спать, есть, умываться и заниматься физкультурой в определенное время;
- »» обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- »» «очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем анализа (на бумаге или в беседе с внимательным слушателем);
- »» расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- »» медитация и аутотренинг, прослушивание музыки, ароматерапия. Аудиозаписи релаксационных практик можно найти на сайте БелМАПО: [www.de.belmapo.by/course/](http://www.de.belmapo.by/course/).

Чтобы не допустить появления синдрома или усиления уже существующего эмоционального выгорания, необходимо научиться мириться с потерями. Начать борьбу с синдромом легче, когда смотришь своим страхам «в глаза». Например, потерял смысл жизни или жизненная энергия. Нужно признать это и сказать себе, что Вы начинаете все сначала: Вы найдете новый стимул и новые источники силы.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ

**1** Запланируйте в ежедневнике по 60 минут отдыха на каждый день предстоящей недели. Назначьте время, в которое вы будете отдыхать в каждый из 7 ближайших дней. А после с интересом и любопытством наблюдайте за эффектами. Соответствовать намеченным планам будет удаваться не всегда, но теперь вы уже будете это отслеживать, а значит, и регулировать.

**2** Посвятите время тому, чтобы записать 10 занятий, которыми вам нравилось заниматься в возрасте до 10 лет. Если не новый смысл жизни, то как минимум увлекательное хобби Вам этот список наверняка поможет найти.