

# Эмоциональное выгорание

Лена Ремнёва

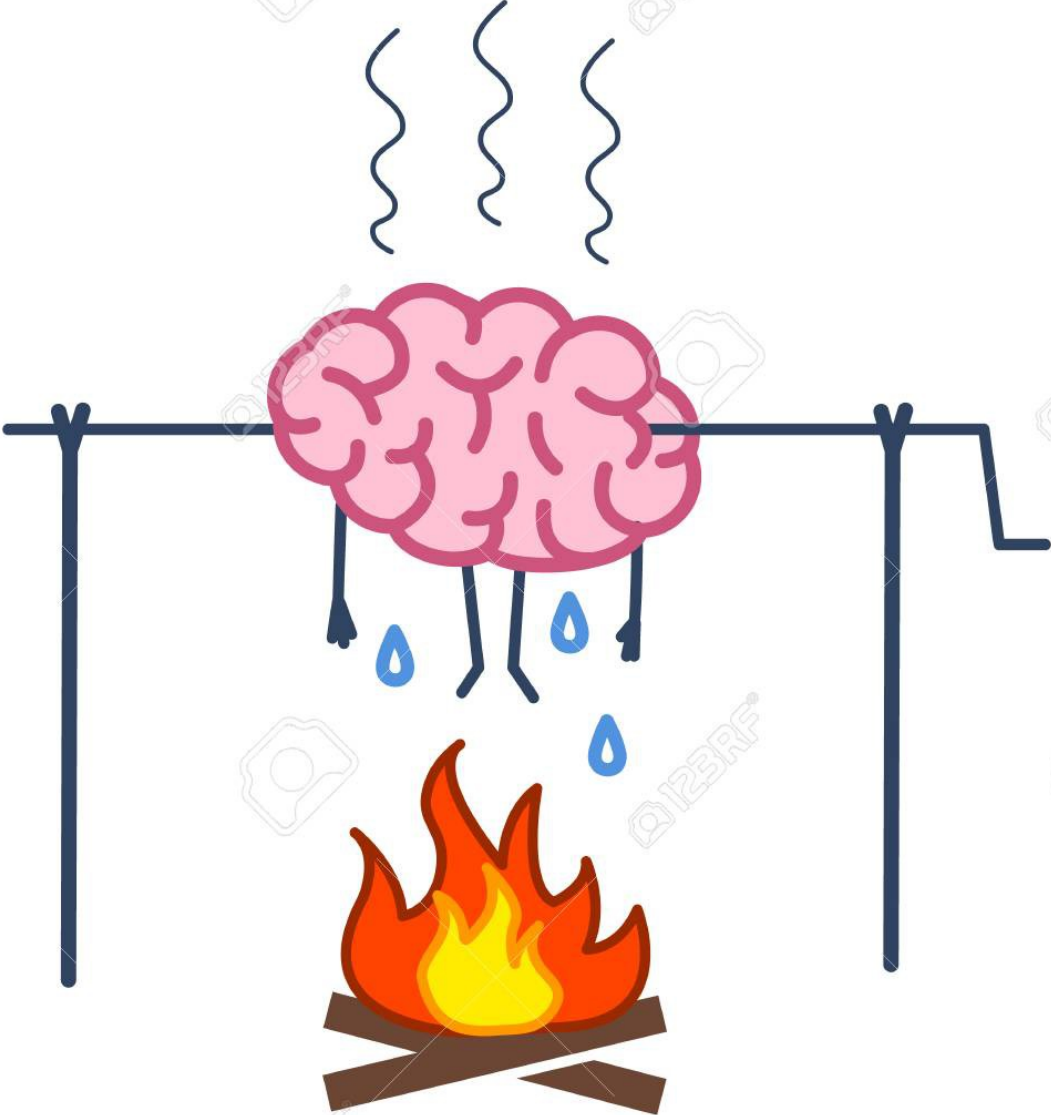
Социальная работница, консультантка

Фонд им. Андрея Рылькова

# Эмоциональное выгорание это

- Burnout (англ.)
- Герберт Фрейденебергер, 1974 г.
- Состояние эмоционального, умственного и физического истощения, возникающее в результате хронического стресса
- МКБ 10: Z73.0 (переутомление)
- Не просто усталость





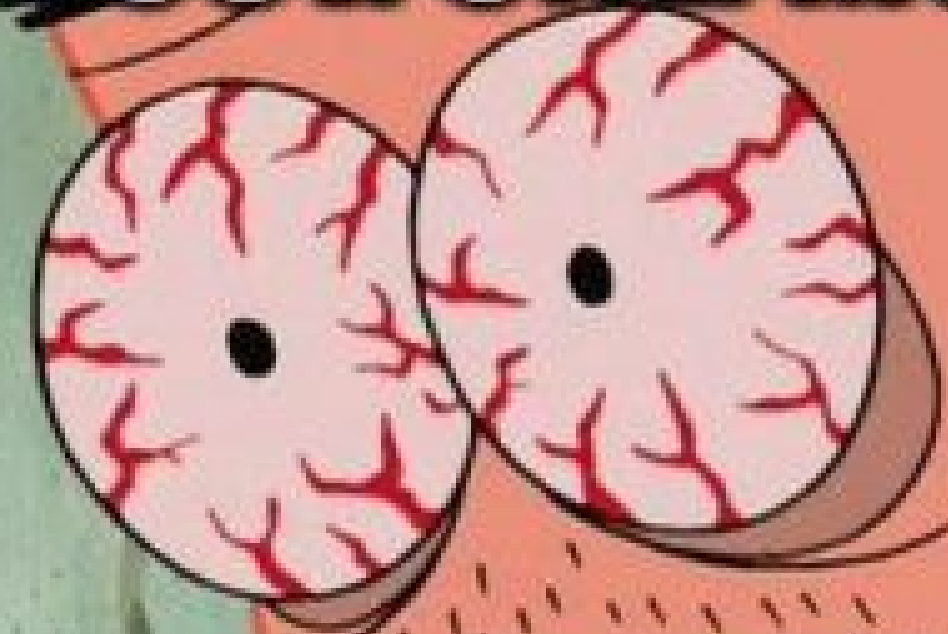
# Факторы (1)

- Работа в системе «человек – человек»
- Учителя, психологи, соцработники, медсестры, врачи, и не только
- Руководители, ответственность за других
- Эмпатия, эмоциональная насыщенность контактов с людьми
- Высокая рабочая нагрузка
- Ненормативный график
- Недостаточное вознаграждение труда
- Недостаточная длительность отпуска и выходных
- Однообразная деятельность

# Факторы (2)

- Межличностные конфликты
- Отсутствие поддержки со стороны руководства
- Неоднозначные требования к работе
- Неравнодушие к работе
- Высокие требования к себе и выполняемой работе
- Работа как миссия, предназначение
- Эмоциональная нестабильность
  
- Работа на износ, цейтнот

**JUST ONE MORE.**



**TASK.**

# Правозащитники, волонтеры, etc

- Вторичная («викарная») травматизация
- Обыденный шок
- Постоянное соприкосновение с человеческим страданием
- Структурное насилие
- «Сколько ни старайся, мир не меняется к лучшему»



# Проявления

1. Истощение
2. Личностная отстраненность
3. Ощущение неэффективности и некомпетентности

# Умственные проявления

- Сложности с концентрацией внимания
- Ухудшение кратковременной памяти
- Неспособность сосредоточиться
- Ошибки
- Оговорки
- Работа выполняется с большим трудом

# Психоэмоциональные проявления

- Цинизм
- Недостаток эмоций, безразличие
- Ощущение безнадежности, беспомощности
- Раздражительность, агрессивность
- Тревога
- Чувство вины
- Страх вместо любопытства в ответ на новые ситуации
- Депрессия

# Проявления связанные с работой

- Опоздания и прогулы
- Ошибки, ухудшение качества работы
- Откладывание дел «на потом»
- Уменьшение креативности
- Желание покинуть/сменить работу

# Проявления в отношениях

- Социальные контакты ограничиваются работой
- Отстраненность
- Ощущение изоляции
- Ощущение непонимания со стороны других
- Ощущение отсутствия поддержки со стороны коллег, друзей и близких

# Социальная активность

- Нет времени и/или сил для социальной активности
- Уменьшение активности
- Снижение интереса к хобби, увлечениям, досугу

# Поведенческие проявления

- Употребление психоактивных веществ
- Импульсивное поведение
- Изоляция
- Несчастные случаи, травмы
- Невнимательность к внешнему виду

# Физические проявления

- Астенизация
- Потеря или набор веса
- Расстройства сна
- Нарушения дыхания (напр.одышка)
- Нарушения работы органов чувств
- Соматические симптомы
- Головна боль
- Гастроэнтеральные расстройства
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы (аритмия,



# Стадии (один из вариантов)

## 1. Напряжение

- Неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, тревожность, эмоциональные переживания

## 2. Резистенция

- Неадекватное эмоциональное реагирование, экономия психологических ресурсов, редукция рабочей сферы

## 3. Истощение

- Эмоциональный дефицит, отстраненность, психосоматические нарушения, физические проявления

# Как распознать у себя

- Диагностические тесты
- Maslach Burnout Inventory (MBI)
- опросник В.В.Бойко, опросник по *профессиональному выгоранию* Е.П.Ильина
  
- Сверять наличие признаков
- Не ждать пока дойдет до последней стадии



# Что делать?

- Смена работы
- Смена деятельности
- Психотерапия и лечение
  
- Распознавать проявления заранее
- Опыт преодоления выгорания дает «иммунитет»

# Профилактика (работа)

- Устранение факторов стресса: зарплата, график, условия труда, режим работы и отдыха, etc
- Организация работы: планирование, короткие и частые перерывы, etc
- Супервизии
- Интервизии
- Решение конфликтов, медиация
- Осмысление и анализ работы
- Например, дневник личностного и профессионального роста
- Использование инструментов нарративной практики

# Профилактика - забота о себе

- Выходные и отпуск
- «Европейское» понимание о работе и выходных
- Занятия и отношения вне работы
- Увлечения
- Забота о телесном Я

# При чем тут тело?

- Выгорание – результат воздействия стресса
- Хронический стресс приводит к истощению



I THINK  
IT'S  
STRESS!!



# Стресс

- *Stress* - «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения»
- **Неспецифическая реакция организма на воздействие различных факторов (стрессоров)**
- Нарушающие гомеостаз организма
- И соответствующее состояние нервной системы
  
- Одинаковая реакция на физические и психологические стрессоры

FIGHT



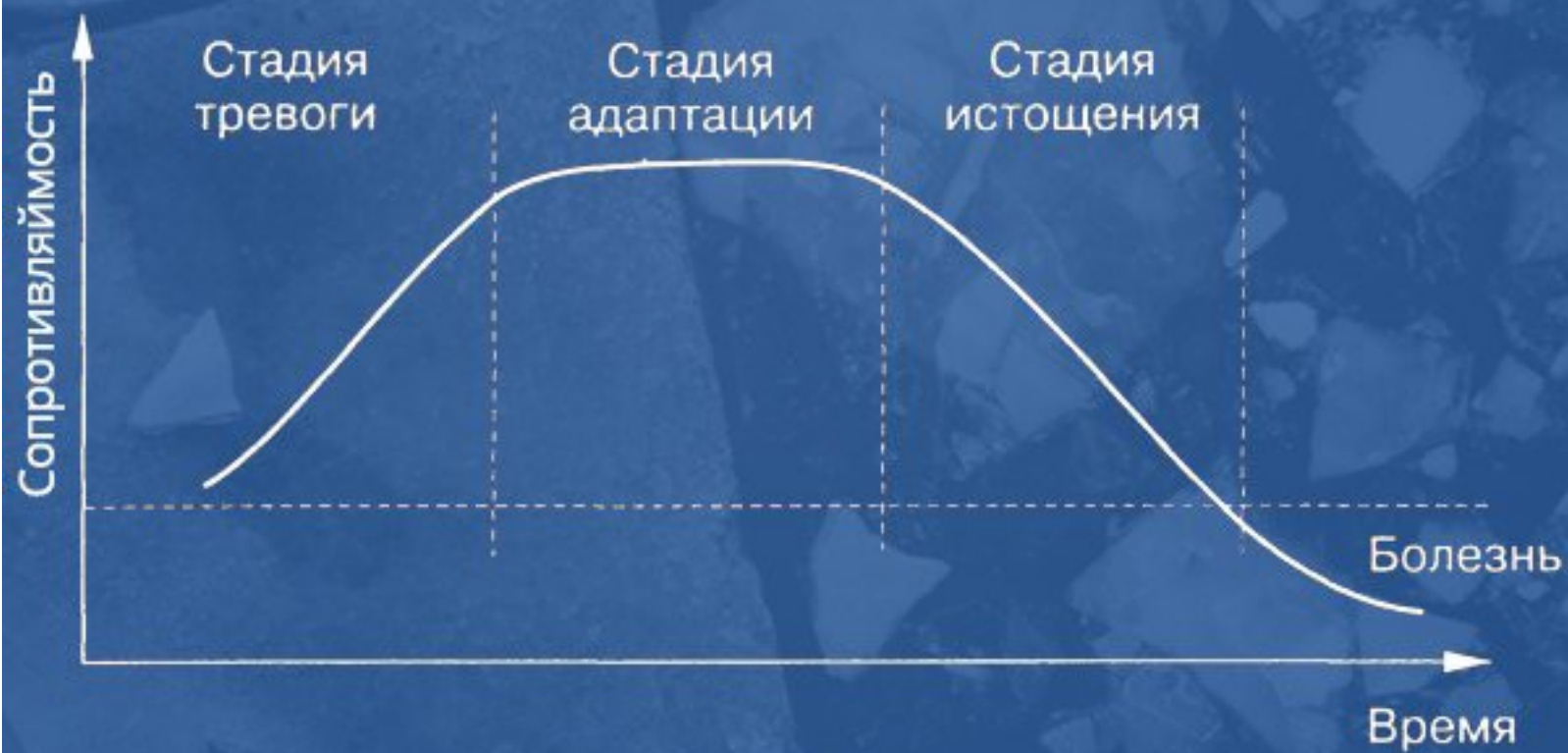
FLIGHT oohlala!



FREEZE

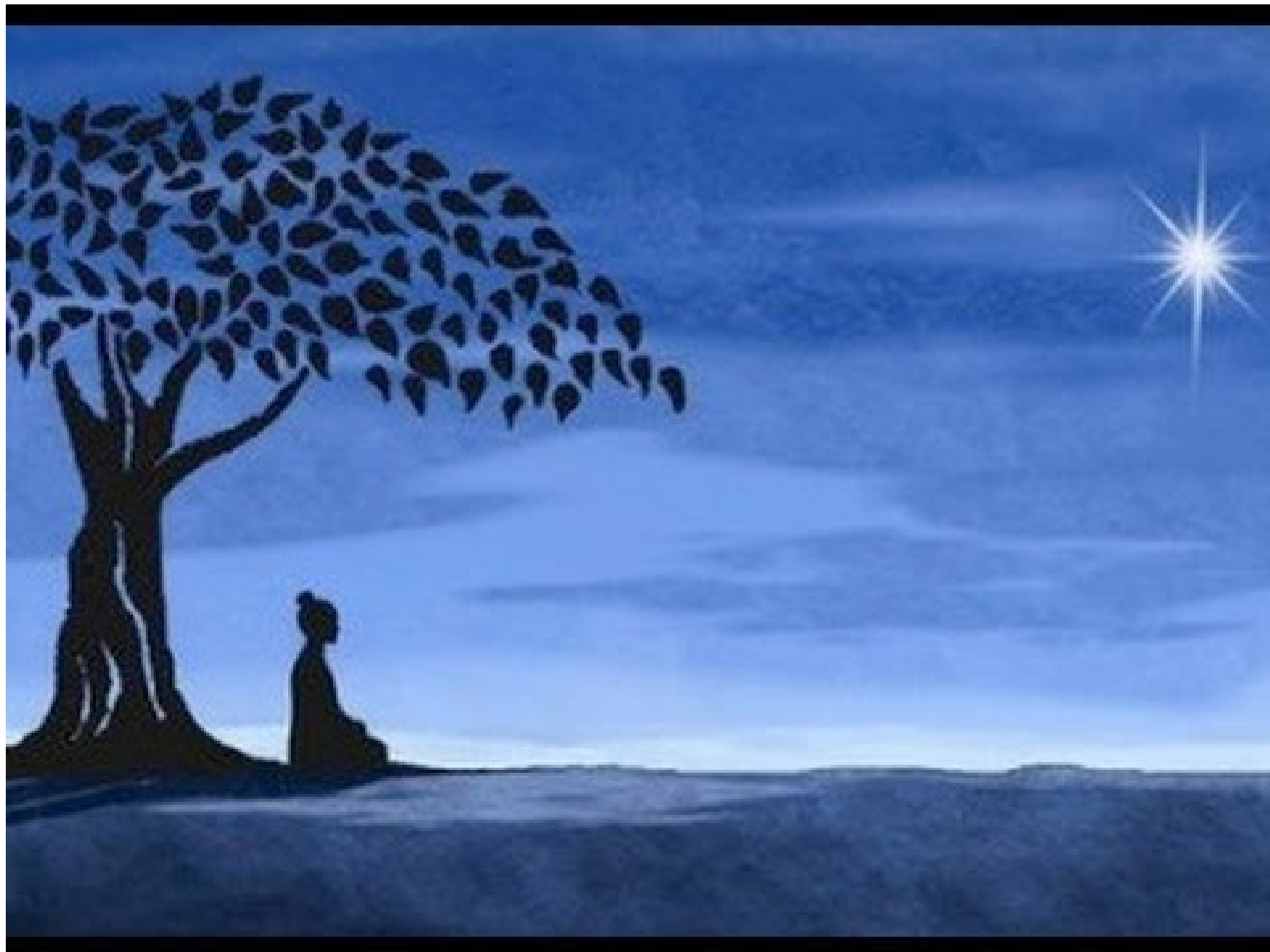


# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА



# Что делать?

- Забота о «теле»/о себе
- Еда
- Вода
- Воздух
- Телесные потребности
- Физическая активность
- Телесная осознанность



# Спасибо за внимание!

- Лена Ремнёва
- [Lemna.remm@gmail.com](mailto:Lemna.remm@gmail.com)
- +7 (905) 588 68 61