

Эмоциональное выгорание

Лена Ремнёва

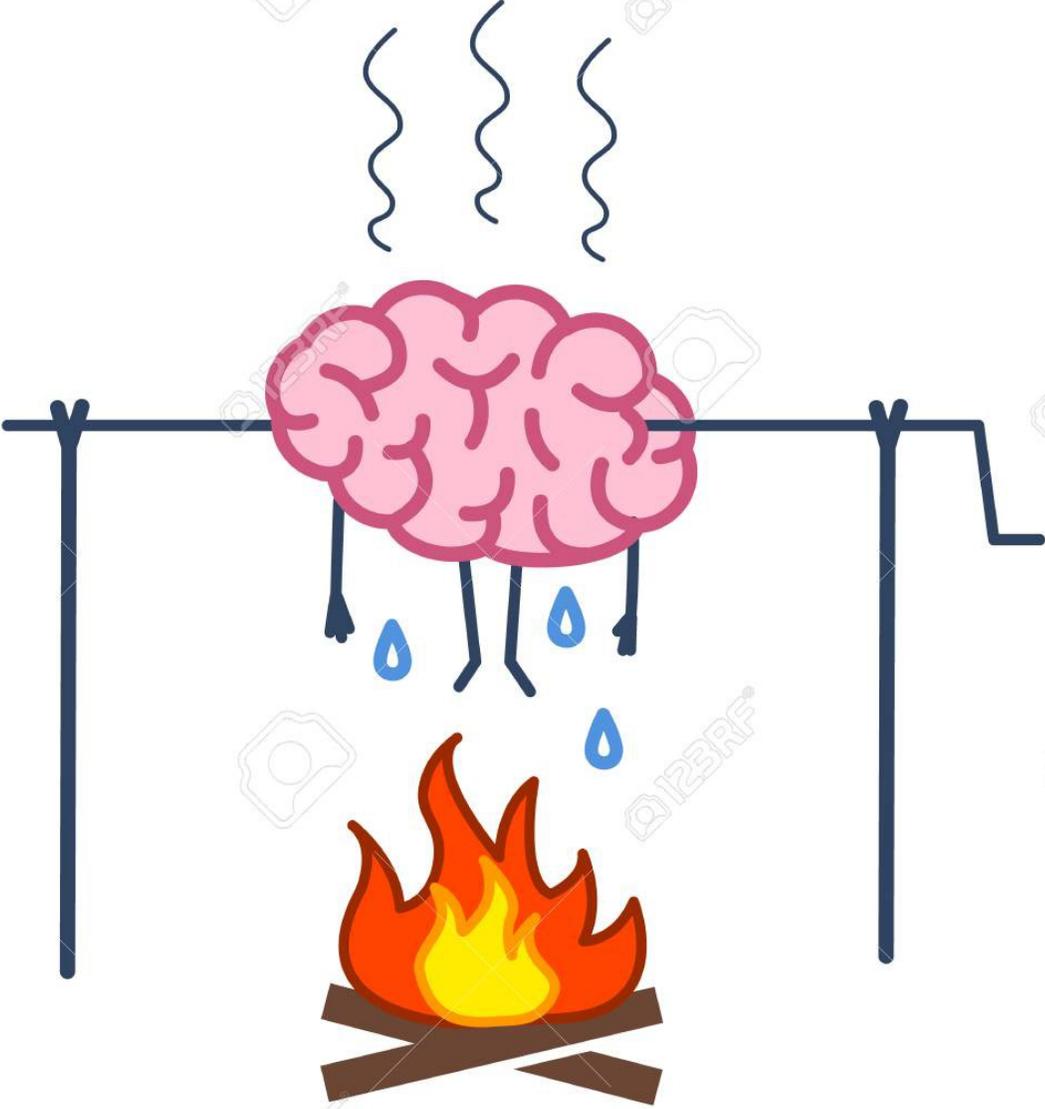
Социальная работница, консультантка

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



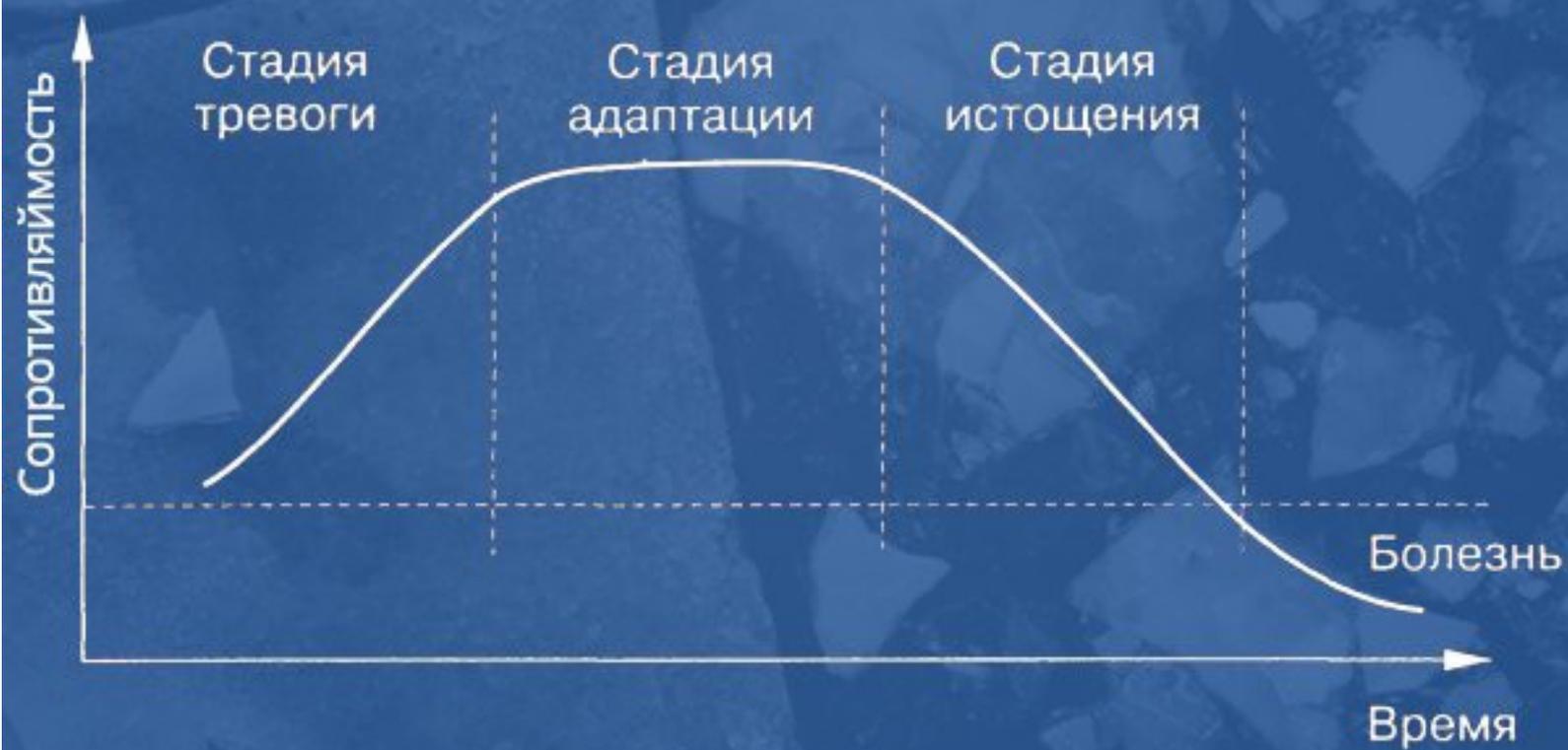
FLIGHT oohlala!



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
- +7 (905) 588 68 61