

**Профессиональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

**Стадии профессионального выгорания**

**Первая стадия:**

- приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

**Вторая стадия:**

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

**Третья стадия:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным;
- безразличие ко всему.



**Качества, помогающие медицинским работникам избежать профессионального выгорания**

- 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.

**Симптомы профессионального выгорания**

**Психофизиологические симптомы:**

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (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.

**Социально-психологические симптомы:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки гнева, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств);
- немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- 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;
  - чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
  - невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» 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 коллег, повышение неадекватной критичности.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
  - высокая мобильность;
  - открытость;
  - общительность;
  - самостоятельность;
  - независимость

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

## Профилактика профессионального выгорания

- *Позволяйте себе свободно проявлять свои чувства, обсуждайте их со значимыми людьми.*
- *Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.*
- *Принимайте помощь и поддержку других, в том числе - коллег.*
- *Помните: сами по себе симптомы профессионального выгорания НИКУДА НЕ ИСЧЕЗНУТ. Работайте над собой.*
- *Обращайтесь за профессиональной помощью психолога, если не справляетесь самостоятельно.*
- *Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.*
- *Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.*
- ***Постарайтесь вести здоровый и активный образ жизни.***



## ПАМЯТКА

### *Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья медицинских работников*



*Психологическая служба  
Минздравсоцразвития Чувашии*