



### Динамическая модель Б. Перлмана и Хайнца Хартмана, описывающая четыре стадии эмоционального выгорания:

1. **Первая стадия** - напряжённость, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям.
2. **Вторая стадия** - сильное переживание стресса.
3. **Третья стадия** - реакции трёх классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях.
4. **Четвертая стадия** - переживание хронического стресса. Данная стадия сопоставима с «затуханием горения при отсутствии необходимого топлива».

**Профилактика эмоционального выгорания** – при появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к педагогу-психологу. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находитесь именно вы, даст рекомендации и поможет улучшить состояние.

### Рекомендации, способствующие регуляции стресса, профилактики эмоционального выгорания:

#### 1. Техники саморегуляции

При помощи данных техник можно добиться эффекта полного успокоения, восстановления и активизации. К способам саморегуляции относятся смех и юмор, размышления о положительном, релаксационные упражнения, рассматривание приятных пейзажей, фотографий, картин, прогулки на свежем воздухе, чтение стихов, прослушивание музыки.

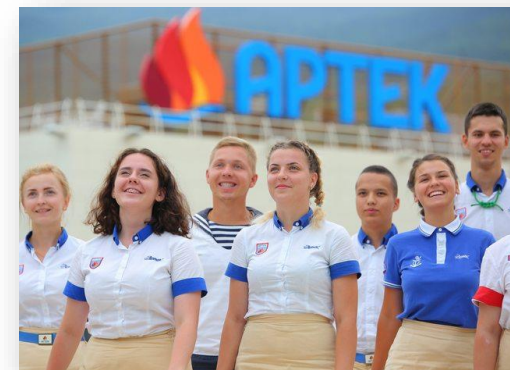
#### 2. Дыхательные упражнения

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. **Пример упражнения:** (представить, что перед носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышать только носом так плавно, чтобы пушинка не шевелилась. Данное упражнение позволяет быстро успокоиться).

#### 3. Техники визуализации

Визуализация - мысленное представление, проигрывание и видение себя в ситуации, которая ещё не произошла. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится. Рекомендуется выполнять 10 минут утром и 10 перед сном.

## Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Международный детский центр «Артек» Психологическая служба



## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Автор-составитель:

педагог-психолог психологической службы

Коровина Юлия Евгеньевна

- *Эмоциональное выгорание* – это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у врачей, психологов, педагогов и людей, ухаживающих за детьми или пожилыми родственниками. Может проявляться безразличием к нарастающим требованиям руководителя, негативным отношением к "капризным" пациентам и клиентам, ощущением профессиональной непригодности. Следовательно, можно поставить знак равно между эмоциональным и профессиональным выгоранием.

- Следует отличать *эмоциональное выгорание* и *переутомление*.

*Переутомление* - это физиологическое состояние организма, которое является последствием длительной активной деятельности без отдыха и проходит, если человек хорошо отдохнул.



### Причины эмоционального выгорания:

- увеличение нагрузки на работе;
- монотонная деятельность;
- противоречивые требования руководителей;
- отсутствие единой цели в коллективе;
- разобщённость сотрудников;
- отсутствие вознаграждения;
- несоответствие заработной платы выполняемой работе.

### Признаки эмоционального выгорания в коллективе:

- «одинаковость» сотрудников;
- общая апатия по отношению к происходящему;
- «отбывание на работе» всем коллективом;
- отсутствие у работников чёткого понимания цели и задач организации;
- большая текучка кадров;
- неумение и нежелание руководителя и его сотрудников брать на себя ответственность за происходящее и выполненную работу.

Если на работе человек постоянно испытывает стресс, то в итоге его настигает эмоциональное выгорание.

Термин *«стресс»* (в переводе с английского *stress*) означает «давление, нажим, напряжение». Чаще всего человек в стрессовых ситуациях замыкается в себе и пытается направить все силы на преодоление трудностей, организм пытается выработать дополнительную энергию. Но когда ресурсы закончатся, человека ждёт психоэмоциональное и физическое истощение - так организм даёт

ему сигнал о необходимости отдыха и восстановления. И если такие состояния повторяются регулярно, то человек всё быстрее тратит свои ресурсы, а периоды истощения удлиняются. В дальнейшем, если не предпринять адекватные меры по регуляции физиологического состояния организма, развиваются психосоматические заболевания и депрессивные расстройства.



### Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит в несколько этапов:

1. у работника нарастает усталость, появляется слабость и расстройства сна;
2. затем проявляются психологические симптомы, а именно личностные изменения – усиливается тревожность, развиваются депрессивные расстройства, часто меняется настроение, возникают неконтролируемые эмоции;
3. соматические симптомы появляются как завершающее звено схемы психосоматических расстройств, страдают самые незащищенные органы, существует мнение, что психические и соматические расстройства существуют как единый процесс (так называемый порочный круг).

