**[Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов](https://pcenter-tlt.ru/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoraniya-sredi-pedagogov)**

[Специалистам](https://pcenter-tlt.ru/category/news/spetsialistam)

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Эмоциональному выгоранию подвержены специалисты, у которых профессиональная деятельность связана с общением: помогать, успокаивать, давать людям «душевное» тепло. К «группе риска» относятся: педагоги, медики, психологи, управленцы, социальные работники. Специалисты постоянно сталкиваются с негативными эмоциями, незаметно вовлекаются в некоторые из них, приводящие к психологическим «перегрузкам».

**Причины развития синдрома выгорания**

Причины СЭВ могут быть классифицированы на две группы:

* субъективные (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, и т.д.
* объективные (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, к примеру: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

**Основные симптомы синдрома выгорания**

***Физические:***

* снижение аппетита;
* обострение хронических заболеваний;
* сильная усталость, утомление в последствии активной профессиональной деятельности, при всем этом обычный для человека отдых не приводит его в норму;
* частые головные боли, постоянные колебания давления;
* нарушения сна или полная бессонница и др.

***Психологические:***

* повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии;
* потере самоуважения и уверенности в себе;
* чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего и необъяснимой вины;
* частой смене настроения;
* личной отстраненности, то есть значимые события, происходящие в пределах человека, вызывают у него слабый эмоциональный отклик или просто его не волнуют;
* чувстве несостоятельности, безысходности, потере веры в завтрашний день и др.

***Поведенческие:***

* эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;
* пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;
* снижение самокритичности;
* отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;
* падение продуктивности труда;
* ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;
* трудности при общении с окружающими;
* утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;
* злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др.

Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания».

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

* НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРИЗНАТЬ, ЧТО ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ ЕСТЬ**

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.**

**ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ  
И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ**

**Помните:** необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Не пытайтесь провести эту работу сами с собой! Такую сложную и болезненную работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом. С начала идет трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы — пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать!