

Группа риска

-Представители профессий «человек – человек», работа которых связана с эмоциональной вовлеченностью (образование, медицина, социальное обслуживание и др.).



К чему приводит

Для конкретного человека

- К снижению работоспособности и финансовым потерям, связанным с затратами на лечение психосоматических заболеваний.
- К злоупотреблению алкоголем, наркотиками и психотропными средствами, которые человек начинает использовать в качестве попытки поднять настроение или расслабиться.
- В отдельных случаях – к фатальным последствиям - суицидному поведению.



Для организации

- К убыткам, связанным с нарушением трудовой дисциплины сотрудниками с синдромом эмоционального выгорания.



Основные факторы которые приводят к выгоранию

Личностный фактор

- Женский пол;
- Качества личности: сочувствие, гуманность, мягкость, ориентированность на людей, увлеченность, идеализм; переживание сильных эмоций внутри себя, «пламенных», с повышенной ответственностью и склонностью приносить в жертву собственные интересы.
- Люди с низким уровнем эмпатии (способность чувствовать эмоциональное состояние собеседника).
- Лица, испытывающие недостаток автономности («сверхконтролируемые личности»).



Роловой

- Ситуации, при которых совместные усилия не согласованы;
- Нет слаженной работы в команде;
- Не распределена ответственность;
- Существует жесткая конкуренция.



Организационный

- Напряженная психоэмоциональная деятельность.
- Неблагополучная психологическая атмосфера в коллективе.
- Нечеткая организация и планирование труда.
- Многочасовая однообразная работа.
- Наличие конфликтов как в системе «руководитель — подчиненный», так и между коллегами.

Эмоциональное выгорание – состояние предболезни



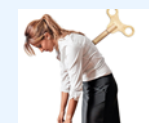
Международная классификация болезней:
Синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z73 - "Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни"

Стадии эмоционального выгорания



1. «Медовый месяц»

Человек доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.



2.«Недостаток топлива».

- Появляются усталость, апатия, бессонница.
- Теряется интерес к своему труду или исчезает привлекательность работы в данной организации и продуктивность деятельности.
- Возникают нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей.
- В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3.Хронические симптомы.

- Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к:
 - физическим явлениям - измождение и подверженность заболеваниям;
 - психологическим переживаниям — хронической раздражительности, злобе или чувству подавленности, ощущению «загнанности в угол»;
 - постоянному переживанию нехватки времени (синдром менеджера).



4. Кризис.

-Развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность.

-Усиливаются переживания собственной неполноценности, как в работе, так и в жизни.



5. «Пробивание стены».

-Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.



На заметку руководителю

Если активно не вмешиваться в развитие синдрома эмоционального выгорания среди персонала, то самопроизвольного улучшения не происходит.



ОГКУЗ особого типа
"Областной центр медицинской профилактики"
г. Белгород, ул. Губкина, 15 В
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения
Белгородской области

Синдром ЭМОЦИОНАЛЬНОГО выгорания

•Физическое истощение

(низкий уровень энергии, слабость, бессонница и жалобы на здоровье).

•Эмоциональное истощение

(чувство беспомощности, безнадежности и обманутости, цинизм, негативное отношение к коллегам и клиентам).

•Психическое истощение

(низкая оценка своих профессиональных качеств).

