Профилактика СЭВ

Обычно *профессиональное выгорание*определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Выгорать – значит терять связь с миром,отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит ***три стадии***, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе

Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.

Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**На второй** стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Существуют различные методики для диагностики синдрома эмоционального выгорания. Сейчас мы с вами воспользуемся анкетой.

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.*Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти** **всегда** |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

*Интерпретация результатов.*Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1 , часто-2, почти всегда-3балла.  
Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

   Существуют методики для более подробной диагностики эмоционального выгорания. Если Вас заинтересовала самодиагностика можно в индивидуальном порядке провести подробную диагностику.

**Внешние и внутренние условия, профессионального «выгорания»**

**Личностный фактор**. Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А.Панс, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

**Ролевой фактор**. Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х.Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция (К.Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

**Организационный фактор.** На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (т.н. не четко определены  функциональные обязанности) либо работа не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором «шеф» не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

**Рассмотрим качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания**

***В первую очередь*,** это следующие индивидуально-личностные особенности:

* хорошее здоровье;
* сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

***Во-вторых,*** выгорания избегают люди,

* имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способные конструктивно меняться в напряженных условиях
* отличающиеся высокой подвижностью;
* открытостью;
* общительностью;
* самостоятельностью;
* стремлением опираться на собственные силы.

***В-третьих***, важной отличительной чертой этих людей являются:

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

**Профилактика и помощь при выгорании. Что делать, если вы заметили признаки выгорания?**

**Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.**

**Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»**

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

***Прежде всего, признать, что они есть.***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 вы нуждаетесь сами.

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

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная *поддержка от других людей*. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

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 сгорания, 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.

**Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните:** необходима специальная работа по от реагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне *необходима профессиональная помощь*.

Сначала идет трудная работа, цель которой - «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение 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 ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения к окружающим людям 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 сгорания и готов успешно жить и работать.

**Приемы антистрессовой защиты:**

**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте; •танцуйте; •пойте; •лепите; •шейте; •конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

**6. Рефрейминг**(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

•постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

**Методы саморегуляции эмоциональной сферы.**

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Осваиваем саморегуляцию, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.

**I. Способы, связанные с управлением дыханием**

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, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.**Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2.**В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Способ 3.**Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

**Способ 4.**В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица; – затылка, плеч; – грудной клетки; – бедер и живота; – кистей рук; – нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

**III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 5.** Самоприказы.

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

**Способ 6.** Самоодобрение, самопоощрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

**IV. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)**

*Визуализация* - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

**Способ 7.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

**Используя визуализацию,**соблюдайте основные этапы

Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться)

Расслабьтесь. В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. *Если возникнут сомнения*, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

***Способ 8.*«Отрезать, отрубить»** - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет…», «все это бестолку и т.д. и т.п.) Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

***Способ 9.*** **«Лейбл или Ярлык».**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

***Способ 10****.***Преувеличение.**

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

***Способ 11.*** **«Признание своих достоинств»**

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий - осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

*А теперь – самый самоподдерживающий прием*. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

**На этой приятной ноте, я благодарю Вас за внимание! Надеюсь, что полученная информация оказалась ценной для Вас.**