**Профилактика профессионального эмоционального выгорания.**

**Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

**Основными симптомами профессионального выгорания являются:**

* ***Физические симптомы:*** усталость, физическое утомление, истощение, недостаточный сон, бессонница, затрудненное дыхание, тошнота, головокружение, дрожание (тремор), артериальная гипертония, болезни сердца, аритмии и т.д.
* ***Эмоциональные симптомы:*** недостаток эмоций, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, агрессивность, тревожность, неспособность сосредоточиться, потеря идеалов и надежд или профессиональных перспектив. Человек старается побыть в одиночестве после работы, любые мелочи буквально выводят из себя.
* ***Поведенческие симптомы:*** во время рабочего дня появляется желание прерваться и отдохнуть, нарастает безразличие к еде, а так же злоупотребление алкоголем, табаком, успокоительными средствами и антидепрессантами.
* ***Интеллектуальное состояние:*** уменьшение интересов к нововведениям в работе, увеличение скуки, тоски, апатии, формальное выполнение работы.
* ***Социальные симптомы:*** отсутствие энергии для социальной активности, уменьшение интереса к досугу, ограничение контактов, уменьшение взаимоотношений с другими людьми, как дома, так и на работе, ощущение изоляции, недостатка поддержки со стороны семьи, детей коллег и т.д.

### Три аспекта профессионального выгорания:

**Первый**— *снижение самооценки.* Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второй** — *стадия одиночества.* Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

**Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация, потеря трудостпособности.* Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

*!!!*

*«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».*

В.В. Макаров,

Избранные лекции по психотерапии, 1999.

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Установив, что вы подвержены риску профессионального выгорания или даже найдя у себя его первые признаки, не стоит отчаиваться. По большому счету, от потери интереса к некогда любимой работе никто не застрахован. И все-таки как уберечь себя от профессионального выгорания и сохранить любовь к своему делу? Что делать, если проблема уже налицо и простая профилактика профессионального выгорания уже не поможет?

* ***Самое очевидное и важное – никогда не забывайте об отдыхе!***

Звучит банально, но это факт. И именно к этому факту мы часто относимся с пренебрежением. Любому много и хорошо работающему человеку знакомы эти мысли: “еще пару часиков поработаю, а спать лягу попозже”, “в качестве перерыва я лучше разберу рабочий стол”, “какой отпуск, когда у меня столько дел!”. Поверьте, такой подход скажется на вашей деятельности самым негативным образом.

Так и накапливаются стресс, напряжение и усталость. Именно поэтому все восстановительные процедуры лучше всего начать с отпуска. Причем провести его нужно по полной программе: он должен длиться минимум две недели и включать в себя смену местности, вкусную еду, различные достопримечательности, море и солнце. Солнце, кстати, очень важно для здоровья. Вы наверняка замечали, как ухудшается ваше состояние в течение осени и зимы? Это все связано с недостатком солнца – даже сильному и здоровому организму без него плохо, что уж говорить об истощенном.

В общем, постарайтесь отправиться в отпуск. Даже если нет возможности уехать в другую страну к морю, попробуйте пикники на природе, прогулки в лесу, катание на лыжах или посещение спа-салонов с подругами – выберите подходящий для вас отдых.

* ***Перемены в рабочей обстановке***

Даже если вы съездили в полноценный и насыщенный впечатлениями отпуск, возвращение на приевшееся рабочее место может стать дополнительным стрессовым фактором. Чтобы этого не произошло, попробуйте его обновить. Наиболее простым способом внести изменение будет предложение поменяться местами с коллегой. Если коллега не соглашается, попробуйте найти новое место для своих стола и стула – передвиньте их или просто разверните.

Наведите чистоту: вытрите пыль, выкиньте мусор, избавьтесь от старых бумаг и ненужных предметов. Оставшиеся вещи разложите по местам, расставьте папки. После наведения порядка попробуйте придать индивидуальность своему рабочему месту: разложите на столе милые сердцу предметы и фотографии, добавьте пару ярких пятен, оживите пространство комнатным растением. Здесь вступает в силу очень простой принцип – сделайте окружающую вас обстановку приятной глазу, и вам сразу же захочется ходить на работу. И эти изменения скажутся на вашей деятельности самым положительным образом.

* ***Пойдите учиться***

К сожалению, одним разнообразием в обстановке профессиональное выгорание не устранишь – необходимо разнообразие в работе. Внести нотку новизны поможет повышение уровня образование. Помимо борьбы с профессиональным выгоранием, вы параллельно достигните другой цели – улучшения своей квалификации. Подумайте, в каком направлении вы хотели бы развиваться? Каких знаний и навыков вам не хватает для более успешной деятельности?

Если вам сложно определиться, почитайте резюме специалистов, работающих в вашей сфере, посетите ярмарки, посвященные обучению взрослых, зайдите на сайты образовательных учреждений. Например, всегда можно улучшить знание английского языка, а посещение подобных курсов придаст вам необходимый заряд энергии. Таким образом, вы отдохнете, обучаясь, а заодно и познакомитесь с новыми людьми. Да и вашей деятельности это пойдет на пользу – вы сможете продвинуться по карьерной лестнице, попросить прибавки к зарплате.

* ***Внесите интерес и разнообразие в свою внерабочую жизнь***

Во-первых, *займитесь спортом*. Ученые доказали, что спорт, благодаря выработке “гормонов счастья”, способствует повышению настроения и снижению уровня стресса. Вся прелесть состоит в том, что в современном мире к вашим услугам оказываются десятки различных видов физической активности: всевозможные варианты йоги, танцев, единоборств и аэробик, гимнастика, плавание, бег, велосипед, лыжи, ролики и многое другое – выбирайте свой вид активной деятельности.

Вы можете выбрать для себя абсолютно любой – достаточно лишь найти время в своем расписании и выкроить пару часов в неделю на спорт. Попробуйте немного изменить свой образ жизни в сторону здорового – это повышает устойчивость организма к стрессовым факторам.

Во-вторых, *найдите хобби*. Занятие чем-то, что вам интересно и не имеет никакого отношения к работе, будет для вас очень полезным – вы осознаете тот факт, что работа – это не единственный смысл в жизни, отвлечетесь от нее и попросту отдохнете, получив удовольствие. Для достижения большего эффекта попробуйте найти единомышленников, записавшись в клуб по интересам – вам будет сложнее бросить занятие и веселее в процессе.

* ***Совершенствуйте навыки общения***

Главный фактор риска профессионального выгорания – много общения с большим количеством людей. Если коммуникационные навыки у вас “хромают”, то их необходимо подтянуть. Очень много отрицательных переживаний возникает из-за неумения человека *говорить “нет”.*

Как правило, люди, которые никому не отказывают, не могут определиться с приоритетами – им кажется важным абсолютно все. И практически все переживают из-за того, что на них обидятся из-за отказа.

Но, как говорится, вы же не стодолларовая купюра, чтобы всем нравиться! Поэтому смиритесь с тем, что кто-то будет расстроен, а кто-то обижен из-за вашего “нет”. Делите все поступающие вам просьбы на те, которые необходимо удовлетворить, можно удовлетворить, можно отложить и нужно отказать. И смело говорите “нет”.

Если возникают конфликты, *учитесь правильно на них реагировать*: некоторых конфликтов избежать нельзя, в них нужно вступать и отстаивать свою точку зрения. От некоторых можно уйти, а в каких-то можно придти к компромиссу или даже обоюдовыгодному решению. В общем, повышайте свою конфликтную компетентность – это поможет избежать многих проблем в профессиональной деятельности.

* ***Используйте личностный рост***

Ухаживать надо не только за своим телом, но и за своей душой. Рост должен быть не только профессиональным, но и личностным. Психологи описывают ряд качеств, наличие которых существенно снижает вероятность возникновения синдрома профессионального выгорания.

К ним относятся *уверенность в себе и своих способностях*, *высокая самооценка, способность подстраиваться под напряженные условия труда, стрессоустойчивость, успешный опыт преодоления стресса, открытость, общительность, самостоятельность, высокая мобильность, позитивное мышление, оптимизм.* Вы можете потихоньку развивать в себе эти качества – так же, как качаете мышцы в спортзале. Например, тренируйте оптимизм следующим способом: в каждой возникшей с вами ситуации стремитесь найти хотя бы три плюса – пусть даже самых абсурдных.