

СЭВ – СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ




СТАТИСТИКА

65 % (13) опрошенных имеют первые симптомы СЭВ

35% (7) опрошенных не имеют первых симптомов СЭВ



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ:

- Хроническая усталость;
 - Головная боль;
 - Снижение иммунитета;
 - Бессонница;
 - Неуверенность, снижение самооценки;
 - Безразличие к жизни;
 - Потеря проф. мотивации
 - Вспыльчивость, раздражение;
 - Желание убежать от всех, стремление к изоляции;
 - Жалобы на везение кого-либо;
 - Жалобы на большой объем работы.
- 

В Международной классификации болезней (МКБ-10) этот синдром эмоционального выгорания отнесён к болезням с общим названием «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» и определяется как «переутомление, истощение жизненных сил».



К ФАКТОРАМ, ПРОВОЦИРУЮЩИМ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СЭВ, ОТНОСЯТСЯ:

- Однообразная работа, которая превращается в рутину.
- Работа в напряженном ритме, когда регулярно возникают стрессовые ситуации.
- Постоянная критика руководства.
- Недостаточное вознаграждение за выполненную работу. Причем не только материальное, но и психологическое, например, похвала.

СЭВ можно рассматривать как способ психологической защиты. У человека полностью или частично отключаются эмоции в ответ на воздействие, причиняющее эмоциональную травму.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

- Устраивать себе полноценные выходные дни. В это время заниматься любыми делами, но не только не рабочими.
- Прекратить ругать себя за ошибки, а наоборот, научиться хвалить себя за достижения. Помните, что истинной причиной стресса является ваше отношение к неудачам, а не они сами. Измените его!
- Брать отпуск хотя бы 1 раз в год. Желательно на это время уехать куда-нибудь в другое место.
- Планировать свой день и правильно расставлять приоритеты. В первую очередь необходимо выполнять самые важные задачи. Все второстепенное можно на время отложить.
- Творить! Любая творческая деятельность помогает избавиться от переживаний и волнений. Рисуйте, танцуйте, пойте, сочиняйте, шейте и т. д.
- Медитировать.

СТАДИИ СЭВ

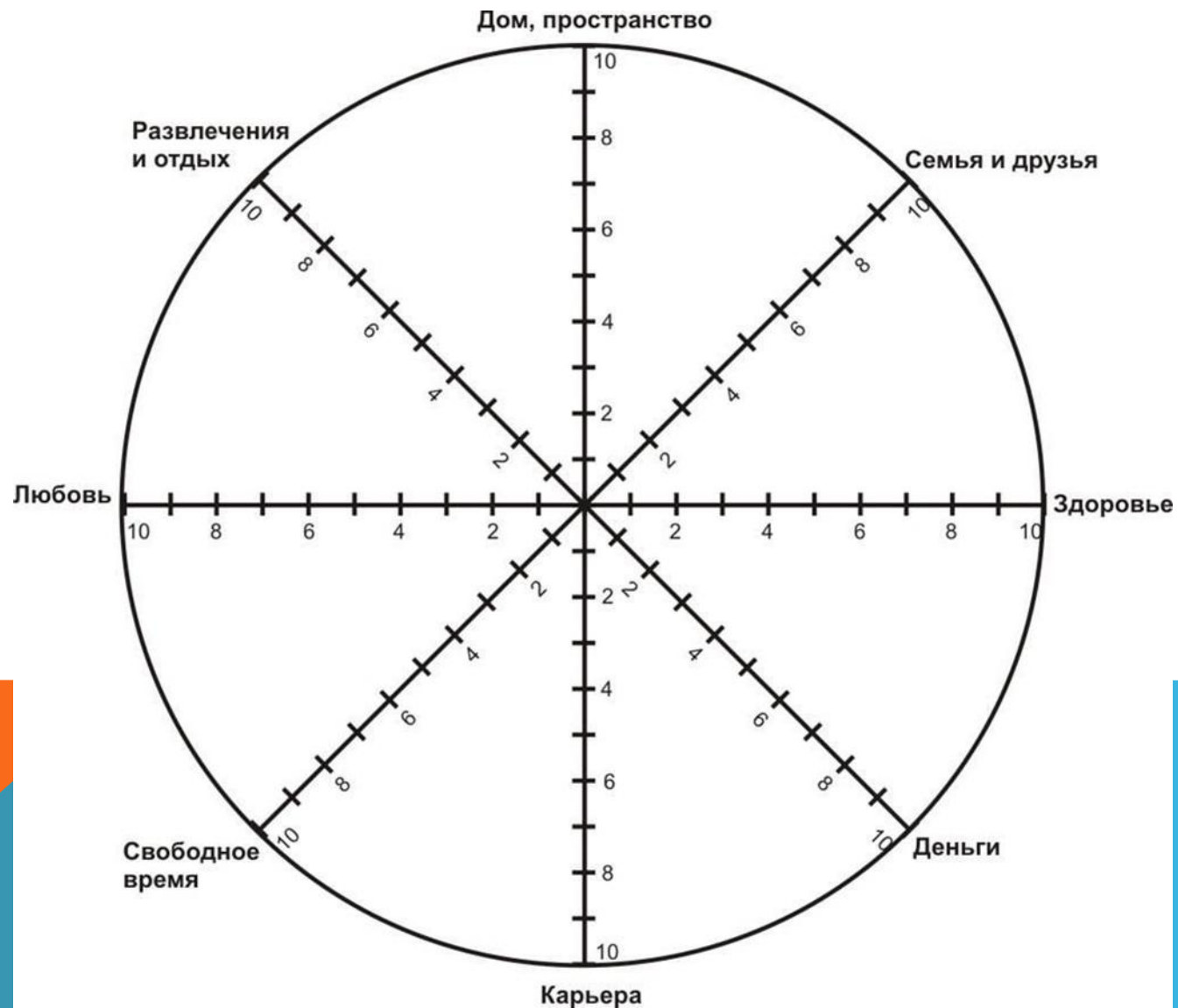
- На первой стадии человек вполне удовлетворен своей трудовой деятельностью. Он увлечен делом, испытывает энтузиазм. Возникающие стрессовые ситуации не вызывают сильного эмоционального напряжения. Они лишь немного снижают активность и энергичность работника.
- По мере накопления усталости развивается вторая стадия синдрома. Человек теряет интерес к своему делу. У него возникают нарушения сна. Это может быть бессонница. Или наоборот, избыточный сон, который не приносит облегчения. Ощущение переутомления и апатии становится постоянным.
- На третьей стадии обостряется чувство подавленности, неудовлетворенности работой. Человек становится раздражительным. Он начинает думать о том, что в будущем у него нет никаких перспектив. Хроническая усталость провоцирует физические недомогания.
- Четвертую стадию можно охарактеризовать как кризис. У человека обостряются хронические заболевания. Из-за этого снижается работоспособность. Депрессия усиливается. Человека не удовлетворяет качество его жизни, собственная продуктивность.
- На пятой стадии психические и физические нарушения обостряются настолько, что возникает угроза жизни. На фоне тяжелой депрессии человек начинает злоупотреблять алкоголем, принимать наркотики. Он полностью дезадаптирован как в профессиональном плане, так и в личных и семейных отношениях

А ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ?


- рассказать кому-нибудь о своих чувствах и проблемах (близкому другу, психотерапевту, любимому человеку);
- записать свои эмоции на бумаге, а потом сжечь ее или порвать на мелкие кусочки;
- нарисовать свою эмоцию, а потом закрасить ее или дорисовать к ней что-нибудь смешное.



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ:

1. КАКАЯ СФЕРА, НА ВАШ ВЗГЛЯД, КЛЮЧЕВАЯ?
 2. КАКОГО РЕЗУЛЬТАТА ВЫ ХОТИТЕ ДОБИТЬСЯ?
 3. КАК ВЫ ЭТО УЗНАЕТЕ?
 4. ЧТО ЭТО ВАМ ДАСТ?
 5. ОТ ЧЕГО ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ?
 6. КАК ЭТО ПОВЛИЯЕТ НА ДРУГИЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ?
 7. КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ В ЭТОЙ СФЕРЕ НА + 1?
 8. КАКИЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИМЕНИТЬ,
ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ИЗМЕНЕНИЙ БЫСТРЕЕ ИЛИ ЛУЧШЕ?
 9. К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
НЕДОСТАЮЩИЕ ЗНАНИЯ ИЛИ ПОДДЕРЖКУ?
- 

Недельный эксперимент

Заведите блокнот (тетрадь) и записывайте все тревожащие Вас мысли, идеи, негативные мысли и т.п. Проведите анализ.

