



Симптомы 1. Пропадает эмпатия Сочувствие к чужим бедам падает ниже уровня земной коры. У психики нет сил на сочувствие, она намекает своему владельцу, что раз ее никто не жалел, то и ей никого не жалко. Она становится скудной на эмоции в целом.

2. Ни тоски, ни радости

Эмоциональное выгорание лишает не только печали, но и радости. Раньше вы обожали прогуляться до ближайшей кофейни, взять свой любимый пончик, сесть у окна с хорошей книгой... “Зачем все это?”, – спрашивает нервная система у человека с выгоранием, – “Для чего? Это больше не приносит радости. Все кончено. Хватит. Лучше

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

лежи весь день на диване лицом вниз. Возможно, ты вырастешь в него и больше не придется никуда вставать”.

3. Плохой сон и аппетит

Если базовые потребности “сытно есть и хорошо спать” долгое время не исполнялись, организм начинает вести себя так, словно они ему и не нужны. Тело словно говорит человеку: “ты не заботился обо мне? Получай!”. Даже сильная усталость не способна приблизить сон. Более того, к эмоциональному выгоранию часто присоединяется невроз: “уже 5 утра, а я еще не сплю. Встать через 3 часа, теперь уже точно не выплюсь!”.

4. Самооценка на нуле

Именно люди с эмоциональным выгоранием часто излишне строги к себе и набирают в поисковике фразы “что делать, если я неэффективный сотрудник?”, “кажется, я плохая мать”. Они работали на пределе возможностей, но не получили должной оценки или подпитки ресурса.

5. Усталость от проблем

Человек с эмоциональным выгоранием уже не владеет ресурсом на то, чтобы решать проблемы. Его запас прочности истощился! Требовать от него “взбодриться” или “взять себя в руки” все равно, что умолять человека с бронхитом – “не болей, пожалуйста, перестань”. Ему нужна помощь специалиста, а не сила воли!

Причины

Причиной эмоционального выгорания становится перегрузка организма. Наша психика довольно крепкая и в идеале рассчитана на такие серьезные стрессы, как переживание смерти близкого, чрезвычайной ситуации или другой неожиданной беды. Но, если человек довольно долго “горел” – испытывал серьезные нагрузки на свою нервную систему, система, скорее всего, даст сбой. Особенно часто в такой неприятной ситуации оказываются люди, которые по работе часто вынуждены контактировать с теми, кто и сам находится в стрессе.

- Психологи,
- Спасатели,
- Врачи,
- Священники,
- Работники благотворительных фондов.

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

Все эти люди часто “принимают удар на себя”. Быть свидетелем чужого горя – само по себе непросто, а, уж, если именно от вас зависит то, как человек с ним справится в определенный момент, вы берете на себя часть его переживаний.

В идеальной ситуации, накопившуюся усталость надо сбрасывать, эмоциональное выгорание проще предупредить, чем излечить, но немногим удается найти достаточно времени и ресурса. Оказавшись в ситуации постоянного стресса, нервная система решает “с меня достаточно” и отказывает своему хозяину в эмоциях, в воле к жизни, в интересе к занятиям, которые раньше казались ужасно увлекательными... Нарастают неприятные симптомы.

Профессиональное выгорание: кто в зоне риска

Если на работе вы вынуждены постоянно общаться с людьми, занимаете высокую должность, требующую большой ответственности, работа вам не нравится – вы в зоне риска.

В зоне риска по эмоциональному выгоранию удивительным образом оказываются не только те люди, которые постоянно контактируют с другими. Некоторые “профессии” настолько сложны, что их нельзя отнести к стандартным категориям. Эта работа длится 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Иногда с ней приходится справляться совершенно без помощи извне и, почти всегда, для нее маловато опыта и специальных знаний.

Молодые родители – одни из самых частых жертв эмоционального выгорания. Отсутствие нормального сна и отдыха, возможности побыть наедине с собой и восполнить свой ресурс, длящиеся годами, нередко до школы, а то и до совершеннолетия – прекрасная среда для роста напряжения.

Если рядом с вами человек, который часто произносит:

- “Все, я больше не могу!”;
- “Мне уже всё все равно...”;
- “Меня ничего не радует”,

Позаботьтесь о том, чтобы кто-то помог ему справиться с ситуацией.

Как справиться

В идеальном мире, которого не существует, для борьбы с эмоциональным выгоранием требуется команда специалистов. Но, как минимум, обязательно требуется:

Пересмотреть режим труда и отдыха

Иногда один только отказ от просмотра соцсетей экономит столько времени и

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

моральных сил! Никаких ужасных картинок, трагических новостей, навязчивой рекламы. Только спокойные прогулки, чтение приятной литературы, хорошая музыка... Эмоциональное выгорание часто происходит у тех, кто вынужден или привык быть постоянно “в курсе событий” и пытается все контролировать (а это невозможно).

Петь и танцевать

Поразительно, но занятие хоровым пением или народными танцами – отличный способ справиться с эмоциональным выгоранием. Игра “Что? Где? Когда?” тоже подойдет. Как и любое “командное” занятие, где человек становится “частью целого”, ощущает свою востребованность и значимость.

Не требовать от себя многого

Если у вас эмоциональное выгорание, вы уже и так истощены. Не получается петь и танцевать? Спасибо, что вы встали с кровати! Почаще хвалите за себя за то, что ребенок сыт, умыт и в безопасности. Да, он ходит на 2 кружка, а не на 8, но вы, наверняка, делаете для него все, что в ваших силах!

Вернитесь в детство

Что могло пополнить ваш ресурс, когда деревья были большими? Сахарная вата? Объятия любящих людей? Вам нравилось лепить снеговика, скакать по лужам? Вернитесь к истокам! Если вы не можете найти радостей во “взрослых” делах – удачная сделка на работе, похвала начальника, – найдите ее там, где она почти наверняка еще жива. Надо напомнить психике, что тут, вокруг, есть жизнь. Она непроста, но прекрасна. И вы – самый ценный, самый прекрасный и нужный кому-то!

Общайтесь с теми, кто вас ценит

Сократите до нуля время, которое вы проводите с людьми, уничтожающими ваш ресурс. Побольше общайтесь с теми, кто считает вас важными, интересными и замечательными. Такими, какими вы являетесь на самом деле!

Материал носит рекомендательный характер. При признаках эмоционального выгорания нужно обращаться к специалистам.

Симптомы

1. Пропадает эмпатия

Сочувствие к чужим бедам падает ниже уровня земной коры. У психики нет сил на сочувствие, она намекает своему владельцу, что раз ее никто не жалел, то и ей никого не жалко. Она становится скудной на эмоции в целом.

2. Ни тоски, ни радости

Эмоциональное выгорание лишает не только печали, но и радости. Раньше вы обожали прогуляться до ближайшей кофейни, взять свой любимый пончик, сесть у окна с хорошей книгой... “Зачем все это?”, – спрашивает нервная система у человека с выгоранием, – “Для чего? Это больше не приносит радости. Все кончено. Хватит. Лучше лежи весь день на диване лицом вниз. Возможно, ты врастешь в него и больше не придется никуда вставать”.

3. Плохой сон и аппетит

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

Если базовые потребности “сытно есть и хорошо спать” долгое время не исполнялись, организм начинает вести себя так, словно они ему и не нужны. Тело словно говорит человеку: “ты не заботился обо мне? Получай!”. Даже сильная усталость не способна приблизить сон. Более того, к эмоциональному выгоранию часто присоединяется невроз: “уже 5 утра, а я еще не сплю. Вставать через 3 часа, теперь уже точно не выплюсь!”.

4. Самооценка на нуле

Именно люди с эмоциональным выгоранием часто излишне строги к себе и набирают в поисковике фразы “что делать, если я неэффективный сотрудник?”, “кажется, я плохая мать”. Они работали на пределе возможностей, но не получили должной оценки или подпитки ресурса.

5. Усталость от проблем

Человек с эмоциональным выгоранием уже не владеет ресурсом на то, чтобы решать проблемы. Его запас прочности истощился! Требовать от него “взбодриться” или “взять себя в руки” все равно, что умолять человека с бронхитом – “не болей, пожалуйста, перестань”. Ему нужна помощь специалиста, а не сила воли!

Причины

Причиной эмоционального выгорания становится перегрузка организма. Наша психика довольно крепкая и в идеале рассчитана на такие серьезные стрессы, как переживание смерти близкого, чрезвычайной ситуации или другой неожиданной беды. Но, если человек довольно долго “горел” – испытывал серьезные нагрузки на свою нервную систему, система, скорее всего, даст сбой. Особенно часто в такой неприятной ситуации оказываются люди, которые по работе часто вынуждены контактировать с теми, кто и сам находится в стрессе.

- Психологи,

- Спасатели,

- Врачи,

- Священники,

- Работники благотворительных фондов.

Все эти люди часто “принимают удар на себя”. Быть свидетелем чужого горя – само по себе непросто, а, уж, если именно от вас зависит то, как человек с ним справится в определенный момент, вы берете на себя часть его переживаний.

В идеальной ситуации, накопившуюся усталость надо сбрасывать, эмоциональное выгорание проще предупредить, чем излечить, но немногим удастся найти достаточно времени и ресурса. Оказавшись в ситуации постоянного стресса, нервная система решает “с меня достаточно” и отказывает своему хозяину в эмоциях, в воле к жизни, в интересе к занятиям, которые раньше казались ужасно увлекательными... Нарастают неприятные симптомы.

Профессиональное выгорание: кто в зоне риска

Если на работе вы вынуждены постоянно общаться с людьми, занимаете высокую должность, требующую большой ответственности, работа вам не нравится – вы в зоне риска.

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

В зоне риска по эмоциональному выгоранию удивительным образом оказываются не только те люди, которые постоянно контактируют с другими. Некоторые “профессии” настолько сложны, что их нельзя отнести к стандартным категориям. Эта работа длится 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Иногда с ней приходится справляться совершенно без помощи извне и, почти всегда, для нее маловато опыта и специальных знаний.

Молодые родители – одни из самых частых жертв эмоционального выгорания. Отсутствие нормального сна и отдыха, возможности побыть наедине с собой и восполнить свой ресурс, длящиеся годами, нередко до школы, а то и до совершеннолетия – прекрасная среда для роста напряжения.

Если рядом с вами человек, который часто произносит:

- “Все, я больше не могу!”;
- “Мне уже всё все равно...”;
- “Меня ничего не радует”,

Позаботьтесь о том, чтобы кто-то помог ему справиться с ситуацией.

Как справиться

В идеальном мире, которого не существует, для борьбы с эмоциональным выгоранием требуется команда специалистов. Но, как минимум, обязательно требуется:

- Пересмотреть режим труда и отдыха

Иногда один только отказ от просмотра соцсетей экономит столько времени и моральных сил! Никаких ужасных картинок, трагических новостей, навязчивой рекламы. Только спокойные прогулки, чтение приятной литературы, хорошая музыка... Эмоциональное выгорание часто происходит у тех, кто вынужден или привык быть постоянно “в курсе событий” и пытается все контролировать (а это невозможно).

- Петь и танцевать

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

Поразительно, но занятие хоровым пением или народными танцами – отличный способ справиться с эмоциональным выгоранием. Игра “Что? Где? Когда?” тоже подойдет. Как и любое “командное” занятие, где человек становится “частью целого”, ощущает свою востребованность и значимость.

- Не требовать от себя многого

Если у вас эмоциональное выгорание, вы уже и так истощены. Не получается петь и танцевать? Спасибо, что вы встали с кровати! Почаще хвалите за себя за то, что ребенок сыт, умыт и в безопасности. Да, он ходит на 2 кружка, а не на 8, но вы, наверняка, делаете для него все, что в ваших силах!

- Вернитесь в детство

Что могло пополнить ваш ресурс, когда деревья были большими? Сахарная вата? Объятия любящих людей? Вам нравилось лепить снеговика, скакать по лужам? Вернитесь к истокам! Если вы не можете найти радостей во “взрослых” делах – удачная сделка на работе, похвала начальника, – найдите ее там, где она почти наверняка еще

5 признаков профессионального выгорания

Автор: Administrator
10.06.2019 19:32 -

жива. Надо напомнить психике, что тут, вокруг, есть жизнь. Она непроста, но прекрасна. И вы – самый ценный, самый прекрасный и нужный кому-то!

- Общайтесь с теми, кто вас ценит

Сократите до нуля время, которое вы проводите с людьми, уничтожающими ваш ресурс. Побольше общайтесь с теми, кто считает вас важными, интересными и замечательными. Такими, какими вы являетесь на самом деле!

Материал носит рекомендательный характер. При признаках эмоционального выгорания нужно обращаться к специалистам.

Источник: <https://www.pravmir.ru/5-priznakov-professionalnogo-vygoraniya/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=51&t=27379&p=1631095#p1631095>