

Памятка для педагогов

«15 признаков синдрома эмоционального выгорания»

Обычно синдром профессионального выгорания **возникает при достаточно длительном воздействии перегрузок** - от месяца до года. И хотя в меньшей степени он затрагивает людей, способных быстро адаптироваться в зависимости от сложившейся ситуации. В большинстве случаев без специальной целенаправленной работы преодолеть последствия синдрома профессионального выгорания трудно.

Выгорание не наступает резко. Невозможно проснуться однажды утром и понять, что вас «накрыло», синдром выгорания подкрадывается постепенно, вот почему долгое время его бывает трудно распознать. И тем не менее, наше тело и разум подают сигналы, которые нельзя игнорировать.

Все **признаки синдрома выгорания** можно разделить на три группы и соотнести их с вышеупомянутыми состояниями: физическим и моральным истощением, неведь откуда появившимся цинизмом и отрешенностью, комплексом неполноценности и неуспешности. Признаки усугубляются по мере накопления стресса.

Если некоторые из этих признаков свойственны для вас, стоит проанализировать ситуацию и сойти с этой кривой дорожки, пока еще не слишком поздно. **Синдром выгорания – не простуда, сам по себе не пройдет.**

ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ



На начальных стадиях синдрома человек может ощущать недостаток энергии и постоянно чувствовать себя уставшим. Последняя фаза характеризуется полным физическим и моральным истощением, сопровождаемым чувством страха за будущее – уволят или нет, хватит зарплаты покрыть кредит или нет, и так далее.



ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

Начинается все с того, что время от времени вам бывает трудно уснуть, или вы просыпаетесь среди ночи пару раз в неделю. Со временем бессонница усиливается.

ПРОБЛЕМЫ С АППЕТИТОМ



На начальной стадии синдрома выгорания человек перестает ощущать голод, начинает меньше есть, пропускает обед или ужин. В дальнейшем аппетит может пропасть совсем.

Однако бывает и обратная сторона проблемы – перестав получать удовольствие и радость от работы, человек старается получить их от чего-то другого, например, от еды. Вот откуда появляются чипсы с колой перед телевизором во время просмотра многосерийных сериалов и длительные ланчи с переменной блюд.

ЧУВСТВО ТРЕВОГИ



В начале может ощущаться легкое напряжение, опасения по какому-либо поводу. С развитием синдрома выгорания тревожность может возрасти настолько, что вы будете неспособны продуктивно работать. Это способно отразиться и на вашей личной жизни.

ЗАБЫВЧИВОСТЬ, СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И ВНИМАНИЯ



Снижение внимания и забывчивость – это лишь первые признаки, тем не менее, даже они становя причиной накапливающихся проблем на работе: человек не может справиться с работой, появляется ощущение, что все разваливается на части.

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



К таким признакам может относиться боль в груди, учащенное сердцебиение, отдышка, боли в эпигастральной области, головокружение, обмороки, головные боли. Физическое истощение приводит к ослаблению иммунной системы, что становится причиной частых простудных заболеваний, гриппа и других инфекций.

ДЕПРЕССИЯ



На начальных стадиях вы можете ощущать грусть, безнадежность, чувство вины. Все это может привести к развитию серьезной депрессии.

ПОВЫШЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



Источником раздражительности могут быть неудачи в работе или личной жизни, ощущение собственной ненужности и понимание того, что вы уже не так хороши как прежде. Такой настрой может разрушить уже не только карьеру, но и личную жизнь.

ЗЛОСТЬ



Все начинается с напряжения в общении с некоторыми людьми и раздражительности, перерастающей во вспышки гнева и серьезные ссоры, конфликты в семье и на работе.

ПОТЕРЯ РАДОСТИ



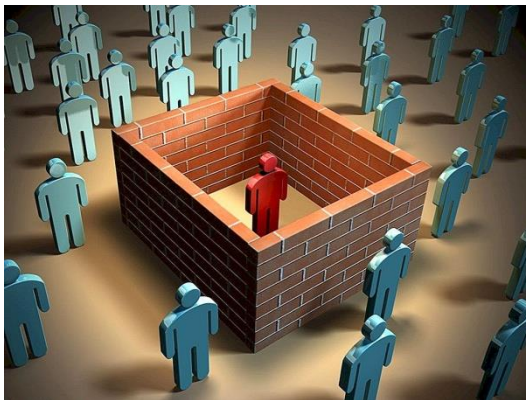
Сначала это проявляется не очень выражено. К примеру, вам не хочется идти на работу. Но постепенно потеря чувства радости распространяется на все сферы жизни, в том числе семейную. Перестает радовать не только работа, но и общение с друзьями.

ПЕССИМИЗМ



Все начинается с потери мотивации. Затем возникает недоверие к коллегам и родственникам. Появляется ощущение, что в этом мире ни на кого нельзя положиться.

ИЗОЛИРОВАННОСТЬ



Поначалу вам просто не хочется выходить из дома, участвовать в каком-то мероприятии. Иногда хочется закрыться в комнате и никого не пускать. В дальнейшем вас начинает раздражать даже то, что с вами кто-то просто заговорил.

ОТЕРЕШЕННОСТЬ

Отрешенность может иметь форму изолированного поведения, описанного выше. Попытки оградить себя от общества могут проявляться в том, что вы перестаете отвечать на звонки и письма, часто берете больничный, чаще опаздываете.

ЧУВСТВО АПАТИИ И БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Эти признаки схожи с вышеописанными депрессией и пессимизмом. Вам кажется, что все не так, или ничто не имеет значения. Итогом становится утрата смысла жизни.

НЕДОСТАТОЧНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



Хронический стресс мешает вам быть продуктивными как прежде. Это ведет к накоплению незаконченной работы, срыву сроков. Иногда вам кажется, что вы стараетесь изо всех сил, но ничего не получается.