

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ ЭТО —

синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических ресурсов работающего человека

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

Учитесь говорить «Нет»

Отпуск — это святое

Война — войной, а обед по расписанию

Сверхурочная работа — исключение, а не правило

Ночью нужно спать

Профессия не должна быть единственным увлечением

Семья важнее работы

Здоровье не купишь



К ЯВНЫМ ПРИЧИНАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОТНОСЯТСЯ

Монотонность работы

Фактор срочности

Высокая умственная нагрузка

Тесное взаимодействие с людьми

Напряженность и конфликты в коллективе

Нехватка условий для самовыражения

Подавление инициативы

Работа без возможности дальнейшего продвижения



К СКРЫТЫМ ПРИЧИНАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Плохая самоорганизация (неумение планировать время приводит к переутомлению)

Трудоголизм (мало отдыха)

Отсутствие мотивации (нет целей и мечты)

Перфекционизм (хочется сделать все идеально, но ход работы замедляется и получается маленькая отдача, и в результате быстрое истощение)

Неэкологичность деятельности (обман коллег, клиентов, родных о работе, самого себя)

Невыполнение жизненного призвания



СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Эмоциональное опустошение

Раздражительность

Обидчивость

Равнодушие, бессилие

Упадническое настроение

Стремление к уединению

Усталость

Повышенная утомляемость

Частые головные боли



Бессонница

Отсутствие аппетита или переедание

Злоупотребление химическими агентами (кофе, табак, алкоголь)



Негативное отношение к работе

Мысли о смене работы, профессии

Нарушение социальных связей

Дистанцирование от клиентов

Осуждение клиента

Циничное отношение к нему

