

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

Если вы самостоятельно не можете справиться с нарастающей проблемой профессионального стресса, обратитесь за помощью к специалистам Центра психиатрии и психического здоровья им. академика В.М. Бехтерева.

- Психотерапевтическая помощь взрослым и детям:
8 (8332) 25-60-52 (колл-центр)
- Телефон экстренной психологической помощи
8 (8332) 78-10-99 (круглосуточный)
- Телефон доверия для лиц, находящихся в острых кризисных ситуациях, в том числе при посттравматическом стрессовом расстройстве:
8-800-222-17-32 (бесплатный, круглосуточный)

Помните, чтобы избежать профессионального выгорания, нужно установить баланс между работой и личной жизнью, заниматься активным образом жизни, заботиться о своем здоровье, изучать свои эмоции и находить время для отдыха



Будьте здоровы!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2024 год



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Профессиональное выгорание и его профилактика



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Работа занимает большую часть жизни современного человека.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что из-за трудовой деятельности работник претерпевает поведенческие и психические кризисы.

И если вовремя ничего не предпринять, это может привести

К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



Это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться



Профессиональное выгорание оказывает отрицательное влияние не только на аспекты жизни, связанные с трудовой деятельностью.

К возможным последствиям выгорания относятся тревожность, апатия, раздражительность, появление новых или возвращение старых зависимостей (курение, алкоголь, переедание), а также ухудшение физического здоровья — обострение хронических заболеваний или появление новых болезней на фоне стресса.



Выгорание присуще людям всех профессий. Но, как правило, больше других ему подвержены представители «помогающих профессий»: врачи, учителя, психологи, социальные работники, так как при ежедневной работе с людьми часто теряется чуткость, появляется отстраненность и отторжение, возникает обесценивание профессиональных достижений и эмоциональное истощение

К внутренним причинам относятся такие особенности личности, как перфекционизм, трудоголизм, неумение планировать нагрузку, делегировать обязанности, разграничивать личное и рабочее время, говорить «нет»

К внешним причинам выгорания относятся факторы трудового процесса — постоянные переработки, недопонимание и конфликты между коллегами, в отношениях с руководством, низкий доход, невозможность обсудить с кем-то свою работу и поделиться проблемами, а также неприятности в семье или проблемы со здоровьем, которые могут усиливать внутреннее напряжение и сказываться на работе

СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ: усталость в любое время суток, эмоциональное и физическое истощение, отсутствие интереса к чему-то новому, резкие изменения массы тела, снижение активности, слабость, полная или частичная бессонница и другие

2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ: чувство подавленности, безразличие, пассивность, состояние депрессии, высокий уровень раздражительности, частые нервные срывы, повышенная тревожность, постоянное беспокойство, чувство обиды, вины, подозрительность, чувство гиперответственности и, соответственно, боязнь не справиться с чем-либо, негативная установка на дальнейшие перспективы в жизни

3. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ: человеку кажется, что работа становится все труднее, а скоро и вовсе станет невыполнимой, он сам меняет свой режим работы (например, начинает рано

приходить и поздно уходить), берет задачи домой и не выполняет их, тормозя на мелких деталях, отказывается принимать профессиональные решения и ищет причины для объяснений, чувствует себя бесполезным, безразличен к результатам работы

Если обнаруживается более 2 признаков из каждой группы — существует высокий риск профессионального выгорания

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Чередуйте периоды работы и отдыха
- Не берите всю работу на себя, разделяйте с коллегами срочную работу
- Не делайте несколько дел одновременно
- Старайтесь избегать монотонности в работе
- Управляйте своим временем, планируйте дела
- Грамотно общайтесь, избегайте конфликтов
- Настраивайте себя на успешное решение рабочих задач
- Развивайте профессиональную компетентность, совершенствуйтесь в профессиональных знаниях и навыках
- Находите свободное от профессиональной деятельности время для занятия любимым делом
- Для уменьшения напряжения используйте различные техники: дыхательную гимнастику, мышечные упражнения, арт-терапевтические методы и другие
- Рационально питайтесь
- Регулярно занимайтесь физической активностью, которая приносит удовольствие: пешими прогулками, танцами, ездой на велосипеде, плаванием и прочими