



ЕЦДО  
Европейский центр  
долгосрочной опеки

# Профилактика синдрома эмоционального выгорания

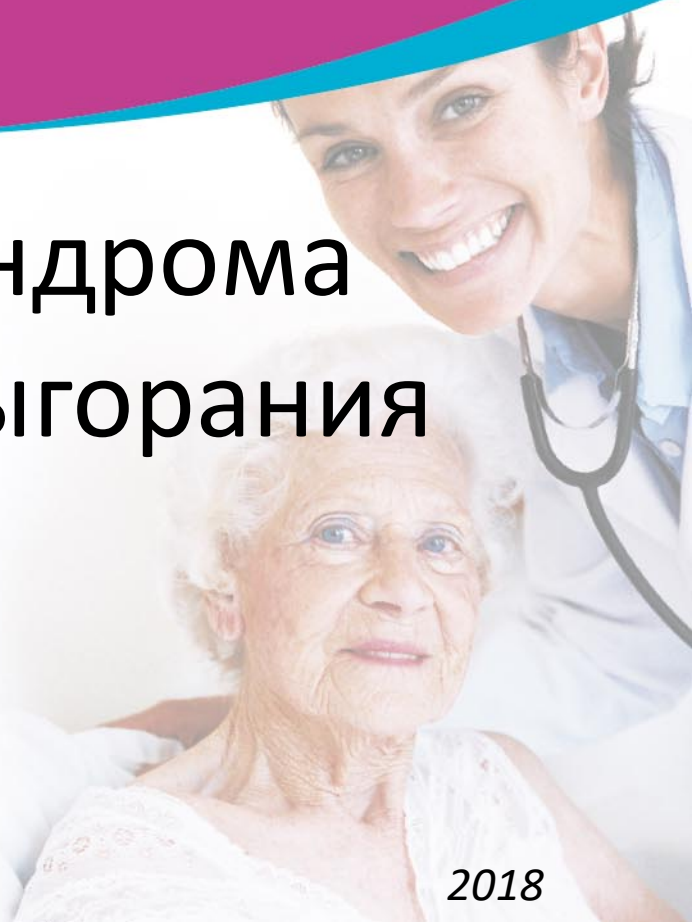
**Анна Кан**

*Клинический психолог*

*преподаватель психологии*

*УЦ ДПО «Европейский центр долгосрочной опеки»*

2018



**В декабре 2016 открылся Учебный Центр  
Дополнительного Профессионального  
Образования  
«Европейский центр долгосрочной опеки»**



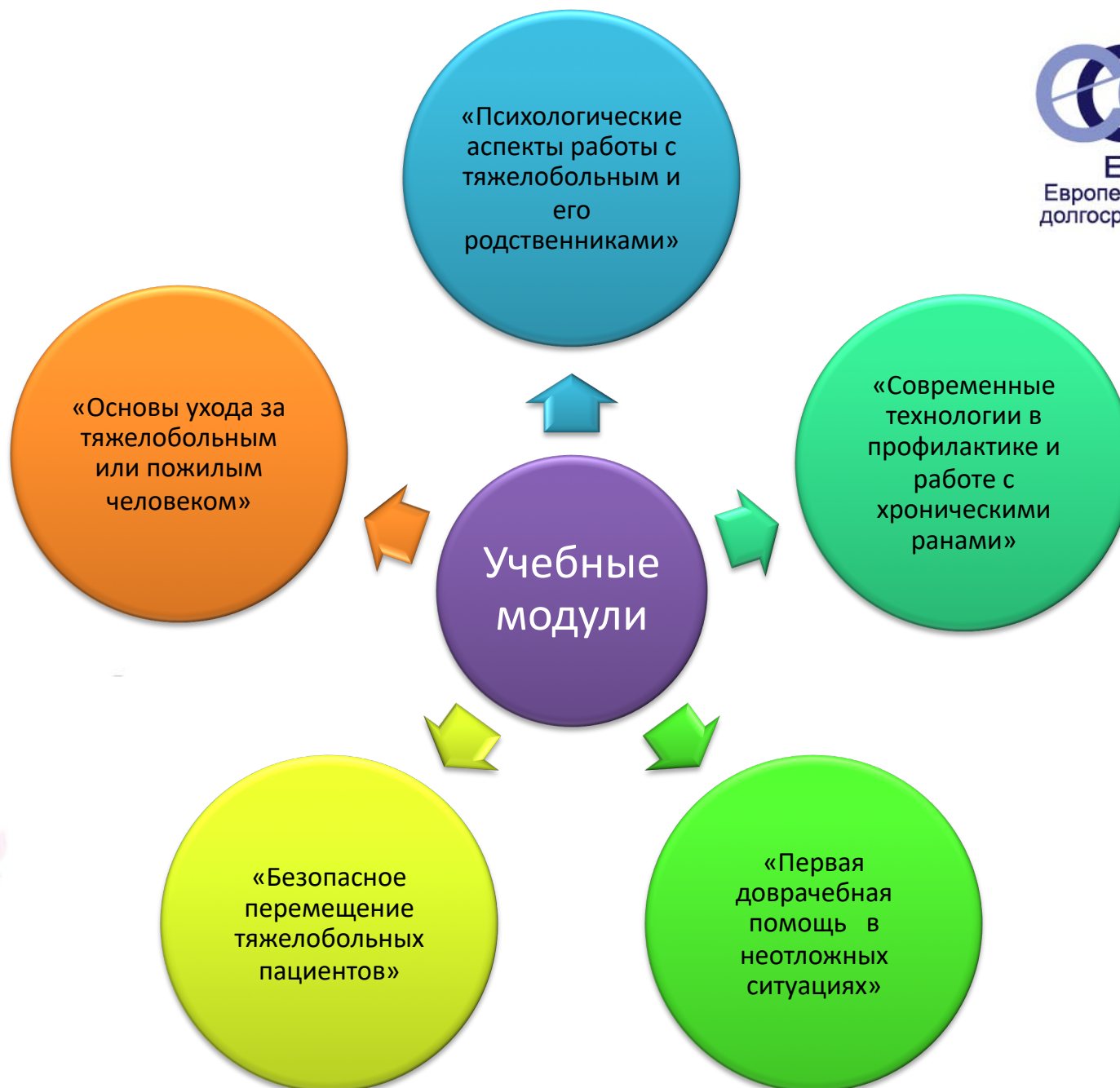
- **Чем занимается УЦ?**

Подготовкой высококвалифицированных и конкурентноспособных специалистов, способных обеспечивать качественный уход за тяжелобольными и пожилыми людьми.



- **Для кого?**

Для среднего и младшего медицинского персонала, работников социальной сферы  
(работников домов интернатов для престарелых и инвалидов, психоневрологических интернатов; работников хосписов, благотворительных организаций, сиделок, опекунов)





# Общение с пациентом

Подготовка

Контакт

Расставание



**Синдром эмоционального выгорания —  
понятие, введенное в психологию  
американским психиатром *Гербертом  
Фрейденбергером* в 1974 году,  
проявляющееся нарастающим  
эмоциональным истощением.**

- Все случаи объединяют одни и те же признаки: **быстрая утомляемость и потеря интереса к обязанностям.**

Последователь американского ученого **Джордж Гринберг** выделил **пять этапов** нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, и обозначил их как **«стадии эмоционального выгорания»:**

# Первая стадия («медовый месяц»)

Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.





## **Вторая стадия («недостаток топлива»)**

Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.



## ***Третья стадия («хронические симптомы»)***

Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).



## Четвертая стадия (кризис)

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.



## ***Пятая стадия («пробивание стены»)***

Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.



# СПЕЦИАЛИСТЫ СФЕРЫ «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК»





# Особенности:

- Ответная реакция всего организма субъекта на продолжительные стрессы от любой сферы общения: дом, работа, окружающая среда, регулярные конфликты.
- Альтруистические профессии в большей степени подвержены эмоциональному выгоранию.
- Люди, оказывающие профессиональные услуги (помощь) утрачивают свою эмоциональную и физическую энергию, становятся недовольны собой, работой, перестают понимать и сочувствовать

*ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ 4  
ИЛИ 5 СТАДИИ ТРЕБУЕТСЯ  
КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТА  
И ЛЕЧЕНИЕ.*



Синдром выгорания часто встречается у людей, имеющих определенные особенности характера:

1. максимализм, желание делать все идеально правильно;
2. повышенная ответственность и склонность приносить в жертву собственные интересы;
3. мечтательность, которая иногда ведет к неадекватной оценке своих возможностей и способностей;
4. склонность к идеализму.



- В зону риска легко попадают люди, злоупотребляющие алкоголем, сигаретами и энергетическими напитками.

Искусственными «стимуляторами» они пытаются повысить работоспособность, когда случаются временные неприятности или застои в работе. Но вредные привычки лишь усугубляют положение.

Организм истощается и начинает сопротивляться.



# Так же подвержены этому расстройству:

- Люди, вынужденные ухаживать за тяжелобольными родственниками.
- Писатели, художники, стилисты и другие представители творческих профессий.



# Симптомы

Физические

Социально-поведенческие

Психоэмоциональные

# Физические

- хроническая усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- частые мигрени;
- снижение иммунитета;
- повышенное потоотделение;
- бессонница;
- головокружения и потемнения в глазах;
- «ноющие» суставы и поясница.

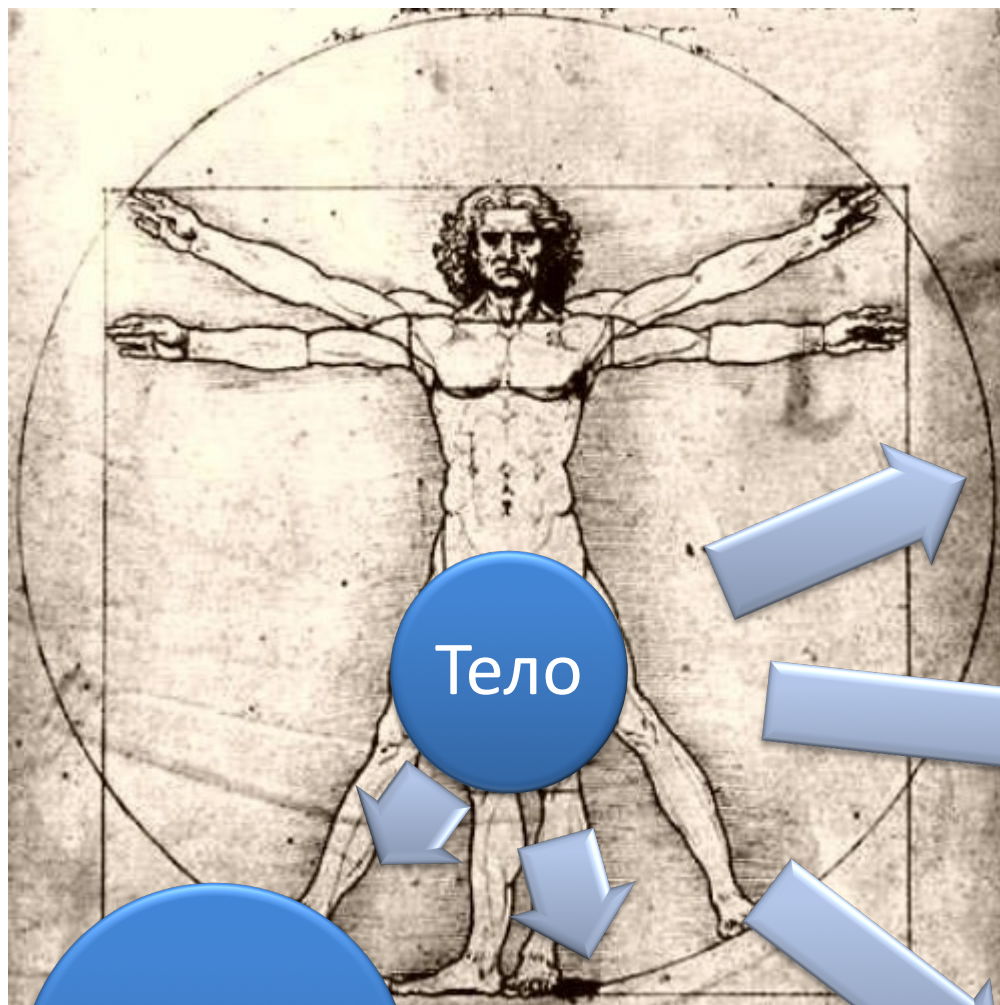
# Социально-поведенческие

- стремление к изоляции, сведение общения с другими людьми к минимуму;
- уклонение от обязанностей и ответственности;
- желание обвинить окружающих в собственных бедах;
- проявление злобы и зависти;
- жалобы на жизнь и на то, что приходится работать «круглосуточно»;
- привычка высказывать мрачные прогнозы: от плохой погоды на ближайший месяц до мирового коллапса.

# Психоэмоциональные

- безразличие к происходящим вокруг событиям;
- неверие в свои силы;
- крушение личных идеалов;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость и недовольство близкими людьми;
- постоянное плохое настроение.

# • Остановитесь



Тело

Органы  
чувств

Еда  
и  
вода

Сон

Спорт

Гигиена





Зрение

Слух

Обоняние

Осязание

Вкус

# Профилактика

## Психологическая

- Обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- «Очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем медитации (уходить от мира мыслей в мир ощущений);
- Расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- Медитации и аутотренинги;
- Ароматерапия
- Творчество, волонтерство и благотворительность
- Улыбка и объятия
- Психолог



ЕЦДО  
Европейский центр  
долгосрочной опеки



# Профилактика

## Психологическая

- Обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- «Очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем медитации (уходить от мира мыслей в мир ощущений);
- Расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- Медитации и аутотренинги;
- Ароматерапия
- Творчество, волонтерство и благотворительность
- Улыбка и объятия
- Психолог

# ВЫВОДИТЕ ЦЕЛЬ И СМЫСЛ РАБОТЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ МАТЕРИАЛЬНОГО МИРА







**ЕЦДО**  
Европейский центр  
долгосрочной опеки

# Благодарю за внимание!

**Анна Кан**

*тренер-методист отдела по работе с учреждениями долгосрочной опеки,  
преподаватель УЦ ДПО «Европейский центр долгосрочной опеки»*

**ООО «БЕЛЛА Восток»**

Тел.: +7 (495) 726 55 25, доб. 1784

Моб.тел.: +7 (985) 230 91 16 (Звонки, Viber)

e-mail: [a.kan@bella-tzmo.ru](mailto:a.kan@bella-tzmo.ru)

@kanechka13

