

Профилактика синдрома эмоционального выгорания



Профилактика СЭВ повысит
работоспособность и личную
успешность

*диетическое **пита-
ние**, с минимальным
количеством жиров,
но включающее ви-
тамины, раститель-
ную клетчатку и ми-
нералы;

*занятия **физ-
культурой** или,
как минимум, про-
гулки на свежем
воздухе;

- *полноценный **сон** не менее 8 часов;
- *соблюдение **режима дня**;
- *обязательный **выходной** раз в неде-
лю;
- *расстановка **приоритетов** (в первую
очередь выполнять действительно важ-
ные дела, а остальные – по мере успе-
ваемости);
- ***ароматерапия**.

На **стресс** жалуются
78% российских работ-
ников.



Наиболее часто подвержены
симптому эмоционального
выгорания люди, работаю-
щие в системе «человек-
человек».

**Диагностика симптомов и
анализ причин позволяет
решить проблему профес-
сионального выгорания.**

**Синдром
выгорания: чума
XXI века**



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)



Чувствуете себя эмоционально опустошенным?
 К концу рабочего дня как выжатый лимон?
 Считаете дни и часы до выходных?
 Угнетены и апатичны?
 Испытываете эмоциональный спад на работе?
 Потеряли интерес ко многому, что радовало раньше?
 Хочется уединиться от всего и всех?
 Находитесь на пределе возможностей?

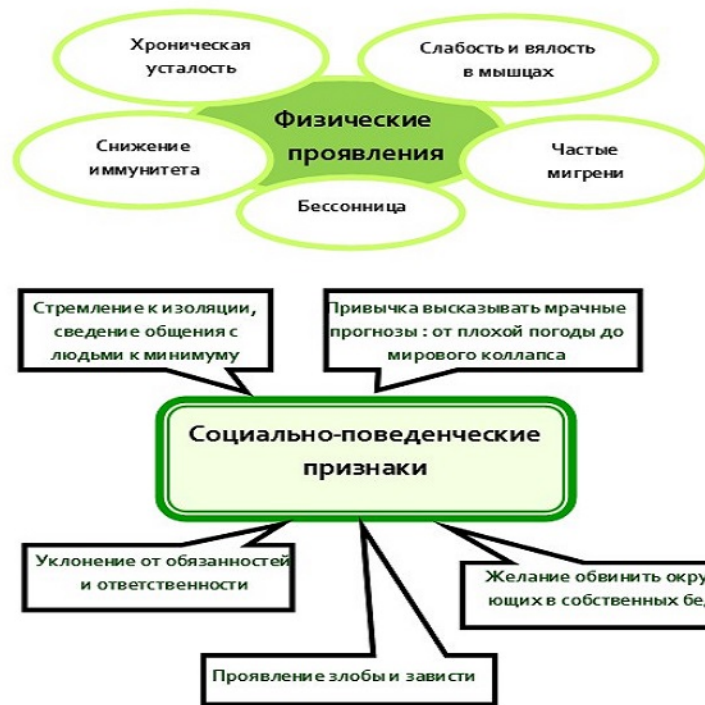
Если на большинство вопросов Вы ответили «Да», Вы подвержены синдрому эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания – термин, используемый в психологии с 1974 года, для обозначения процесса нарастания **физического, умственного, морального** истощения личности.

По статистике, СЭВ хотя бы раз в жизни бывает у 25% людей.

На стресс жалуются 78% российских работников.

Симптомы эмоционального выгорания



Синдром эмоционального выгорания – недуг, на который, к сожалению, не всегда обращают внимание. Люди часто не считают нужным начинать лечение. Они думают, что им просто достаточно немного «поднапрячься» и доделать наконец ту работу, которая застопорилась, вопреки переутомлению и душевному упадку. И в этом заключается их главная ошибка.

В случае, когда диагностируется СЭВ, первое, что необходимо сделать, – это замедлиться. Не то чтобы тратить на выполнение работы еще больше времени, но делать между отдельными заданиями большие перерывы. А во время отдыха заниматься тем, к чему лежит душа.

Анализ причин, приведших к психическому разладу, – это еще одна эффективная стратегия борьбы с синдромом выгорания. Подробное описание и составление плана решения проблем помогает расставить приоритеты, заручиться поддержкой близкого человека, а заодно послужит предупреждением новых срывов.