**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СГОРАНИЯ. КАК БЫТЬ?**

Сгорание – это синдром эмоционального истощения и снижения  уровня личных достижений. Чаще всего он возникает у людей, чья работа непосредственно связана с общением.

**Основные признаки:**

* Пропадает желание проявлять себя в работе, добиваться успехов и признания среди коллег.
* Наступает эмоциональное истощение или чувство усталости – появляется ощущение, что Вы не можете ничего дать другим людям либо принести пользу. Могут появиться мысли о том, что Вы ничего не значите.
* Возникает негативное отношение к другим людям - недовольство окружающими, раздражительность, конфликтность.
* Теряется чувство юмора или, вместо обычного, появляется «чёрный юмор»
* Возникает ощущение, что все Ваши действия совершаются по  принуждению, а не по собственному желанию.
* Появляются нарушение сна, головные боли, боли в спине и области груди; воз-можно увеличение веса, тяга к еде (сигаретам, покупкам, алкоголю и т.п.);

**Как помочь себе в сложившейся ситуации?**

Самое трудное – осознать наличие у себя данной проблемы. Обычно, первыми замечают изменения Ваши коллеги. Вы же, в свою очередь, склонны приписывать изменения кому и чему угодно, только не себе: ухудшились условия на работе, люди стали к вам более агрессивны, усложнились требования со стороны работодателя и др.

Необходимо взять ответственность за решение проблемы на себя. На данном этапе полезна помощь друзей и коллег по работе, когда «проговаривание» болезненных чувств и переживаний способствует снятию напряжения. Выделите негативные моменты, которые приводят к появлению симптомов «сгорания». Чаще всего в основе лежат личностные и семейные проблемы, напряжённость и нерешенность которых в течение длительного времени приводят к появлению и проблем в работе.

Итак, ***определите «как вы докатились до жизни такой».*** Синдром эмоционального сгорания – лишь реакция на определенный образ жизни, стиль поведения. Значит, необходимо проанализировать, какие причины его вызвали. Как правило, благоприятное условие для развития синдрома – напряженная трудовая деятельность  в сочетании с невозможностью полноценного отдыха. Вы брали работу на дом, работали за себя и другого? Не высыпались, не помните, когда просто гуляли, ходили в гости? И вы удивляетесь, что вам сейчас так плохо? Организм сигнализирует: «Остановись, передохни!». Возьмите кратковременный отпуск, или хотя бы дайте себе обещание, что в эти выходные даже думать о работе не будете.

А может, вы считаете, что самое главное в вашей жизни это ваша работа? Это – сфера вашей самореализации. Прекрасно, вы нашли себя. Но оглянитесь вокруг – как много в жизни интересного кроме этого. Не упускаете ли вы возможность посмотреть этот мир, пообщаться с близкими, найти себе хобби?

***Попробуйте гармонично сочетать в своей жизни различные сферы.*** Используется прием «переключения на другие виды деятельности», прием «разнообразия впечатлений». Это – основа наших эмоций и чувств, яркие впечатления способны оказать сильное благотворное влияние на протекающие в организме процессы.

***Не забывайте о профессиональном правиле «поддержании границ своего Я»:*** рабочие проблемы и проблемы других людей – это не Ваши проблемы! Но это не значит, что нужно становиться чёрствыми и бессердечными в общении. Просто, уходя домой, оставьте на работе все проблемы прошедшего рабочего дня, как будто это рабочая одежда или туфли.

Давайте размышлять дальше. Может, ваша работа рутинна, однообразна, вы откровенно скучаете и считаете каждую  минутку  до конца рабочего дня?  Попытайтесь хотя бы что-то изменить в рабочем процессе, более творчески подойти к выполнению своих трудовых обязанностей. Помните, вы сами строите свою жизнь.

***Никогда не бойтесь что-то менять в  жизни, если осознаете такую необходимость.***

***Используйте прием «профилактика радостью» - в каждом негативном событии пытайтесь найти что-то хорошее***, какие то позитивные моменты, и, отталкиваясь от этого, делайте то, что вам нужно сделать. Вы оказались в ситуации конфликта с коллегой или родителем? Какие плюсы? А то, что вы озвучили свое мнение, показали, что не готовы со всем соглашаться? Может, в следующий раз это примут к сведению, и не будут навязывать неугодные для вас условия, будут чаще прислушиваться к вашему мнению?

***Может быть, вам поможет музыка?*** Подобранная соответствующим образом, она способна существенно изменить настроение. А если вы еще станцуете, то сама двигательная активность повысит тонус.

Возьмите хорошую книгу и погрузитесь в  события, которые происходят с героями. ***Ищите книги позитивного настроя.*** В таком случае герои и события «поведут» вас за собой, отвлекут от грустных мыслей, поднимут настроение.

***Природа – хорошее средство умиротворения, нормализации всех процессов в организме***. Свежий воздух – хорошая подпитка мозга кислородом. Погуляйте по парку, лесу. Сходите за грибами, ягодами, искупайтесь в водоеме, позагорайте, погрейтесь под ярким летним солнышком.

***И очень важно окружить себя людьми позитивно мыслящими***, которые не склонны жаловаться на жизнь. Людей  с различными интересами, доброжелательно настроенных к окружающим. Бодрый, позитивный настрой будет  передаваться и вам. Не жалуйтесь, а лучше действуйте. Сходите куда-нибудь вместе – в сауну, кино, поиграйте в бильярд, и т.д.

***Все же – любите себя, цените, заботьтесь о своем здоровье.***

***Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.***

***Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.***

***Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?***

***Разнообразьте свой досуг, не забывайте об отдыхе, об общении с друзьями, путешествиях, прогулках на природе.***

***И пейте витамины, уважаемые.***

******

**Оценка эмоциональных состояний**

 **Инструкция:** *Вам будут предлагаться набор из 10 утверждений, относящихся к Вашему состоянию. Вам необходимо из этих 10 утверждений выбрать только одно, которое наиболее подходит для Вас.*

Шкала "Спокойствие-тревожность"

 1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган трудностями.

 2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

 3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью.

 4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь.

 5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

 6. Ничего особенно не беспокоит меня.

 7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

 8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

 9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

 10. Совершенное и полное спокойствие, непоколебимо уверен в себе.

Шкала "Энергичность-усталость"

 1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

 2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию.

 3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

 4. Довольно усталый. Апатичный. В запасе не очень много энергии.

 5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

 6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

 7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.

 8. Много энергии, сильная потребность в действии.

 9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия и деятельность.

 10. Порыв, не знающий границ. Жизненная сила выплескивается через край.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

 1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен, все черно и серо.

 2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

 3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

 4. Настроение подавленное и несколько унылое.

 5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, "так себе".

 6. Чувствую себя довольно хорошо, "в порядке".

 7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

 8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

 9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.

 10. Сильный подъем, восторженное веселье.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

 1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не выйдет.

 2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

 3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

 4. Чувствую себя довольно неспособным.

 5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.

 6. Чувствую себя довольно компетентным.

 7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

 8. Очень уверен в своих способностях.

 9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

 10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.

**Описание шкал:**

***Шкала "Спокойствие-тревожность"***

* **выше 5-6 утверждений:** В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия":  выдержанность,  сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость
* **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.
* **выбор 1-4 утверждений:** По самооценке испытуемого прогнозируется задерганность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость

***Шкала "Энергичность-усталость"***

* **выше 5-6 утверждений**: Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый,  одержимый,  устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.
* **выбор 5-6 утверждений**: В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.
* **выбор 1-4 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

***Шкала "Приподнятость-подавленность"***

* **выше 5-6 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.
* **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.
* **выбор 1-4 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

***Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"***

* **выше 5-6 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный,  героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.
* **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке  испытуемый  показывает  средние  показатели  по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.
* **выбор 1-4 утверждений:** Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

**Анкета**

Самодиагностика проявления признаков выгорания.

 Предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится.

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы** | **Степень выраженности, частота** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Поведенческие | Сопротивление выходу не работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч, важных дел |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| Эмоциональные | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |