

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

### **План проведения:**

- информирование специалистов о причинах, симптомах и последствиях эмоционального выгорания (знания);
- самодиагностика;
- обучение методам активизации личностных ресурсных состояний и снятия стресса.

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт -часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки -это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое «эмоциональное» выключение человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание - это выработанный нашей психикой механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям.

### **ПРИЧИНЫ «СЭВ».**

Причинами возникновения этого состояния являются -  
трудоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс

В группе риска СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми.

Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное

внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Следует так же отличать эмоциональное выгорание от переутомления.

Переутомление – это физиологическое состояние организма, которое является последствием длительной активной деятельности без отдыха и проходит, если человек хорошо отдохнул. Если не отдохнул – возникает синдром хронической усталости, который является предвестником СЭВ

В отличии от переутомления, синдром эмоционального выгорания - это *нарастающее эмоциональное истощение*, механизм психологической защиты нашей психики, которое проявляется частичной или полной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы.

Часто проявляется не только у людей много работающих, но и у домохозяйек, у тех, кто ухаживающих за пожилыми и больными родственниками, т.к они так же часто испытывают ненормированную нагрузку, не получают достаточной эмоциональной поддержки, их труд либо не оценивается достойно, либо обесценен совсем.

Впервые термин СЭВ был введен в 1974г врачом-психиатром Дж. Фрейденбергом и означал нарастающее эмоциональное истощение. В 2001г. профессиональный синдром эмоционального выгорания был включен в МКБ-10 (Международный классификатор болезней)

Используемая литература:

- 1..Журнал «Школьный психолог».
- 2.Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. — М.: Ось-89, 2002.
- 3.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.
- 4.Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.- 469С

Материал подготовила  
Педагог-психолог МАДОУ № 207  
Черникова Е.В