

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.



Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, учителя, социальные работники и др.). СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

### Основные симптомы синдрома эмоционального выгорания:

1. **Физические симптомы:** усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы.



2. **Эмоциональные симптомы:** раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности.

3. **Поведенческие симптомы:** агрессивность, черствость, цинизм, пессимизм, равнодушие, зависимость от психоактивных веществ.



4. **Симптомы, связанные с работой:** прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами.

5. **Симптомы в межличностных отношениях:** формальность отношений, отстраненность от клиентов и коллег.

### Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания:

• Ключевым компонентом развития СЭВ является стресс на рабочем месте, несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями.

• Высокая рабочая нагрузка, недостаток времени для выполнения работы.

• Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства.



• Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное.

• Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений.

• Двусмысленные, неоднозначные требования к работе.

• Постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование).

• Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.

• Нерациональная организация труда и рабочего места (шум, экстремальные температуры, пассивное курение и др.).

• Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным).



• Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.

## Профилактика синдрома эмоционального выгорания:

- использование навыков борьбы со стрессом – обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых, прогулки на свежем воздухе и др.;
  - обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
  - умение разделить с окружающими (коллегами, клиентами, родственниками и друзьями) ответственность за результат, умение говорить «нет»;
  - хобби (спорт, культура, природа);
  - попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
  - фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).
- Сотрудников, впервые приступивших к работе, необходимо реалистично и адекватно ввести в курс дела. Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

### Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания, необходимо следовать следующим правилам:

- стараться рассчитывать свои силы и обдуманно распределять нагрузки;
- научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

**Эмоциональное выгорание лучше предупредить, чем лечить.**

**Украшают и обогащают жизнь: интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор.**

**В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь – гореть и плакать.**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



**СИНДРОМ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ**

