

Синдром эмоционального выгорания



Подготовила педагог-психолог

Евдокімова Е.А.

Профессиональное (эмоциональное) выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.



Симптомы эмоционального выгорания

- Физические
- Поведенческие
- Психологические

Физические симптомы

- усталость; чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
астенизация— снижение функциональных возможностей центральной нервной системы, проявляющееся ухудшением работоспособности, психической утомляемостью, ухудшением внимания, памяти, повышенной реактивностью с раздражительной слабостью;
- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

Поведенческие и психологические симптомы

- – работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
 - профессионал рано приходит на работу и остается надолго;
- – поздно появляется на работе и рано уходит;
- – берет работу на дом;
- – чувство неосознанного беспокойства;
- – чувство скуки;
- – снижение уровня энтузиазма;
- – чувство обиды; чувство разочарования;
- – неуверенность; чувство вины; чувство не востребованности;
- – легко возникающее чувство гнева; раздражительность;
- – человек обращает внимание на детали; подозрительность;
- – ригидность