

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ называется состояние эмоционального, психосоматического истощения и личностной неудовлетворённости, ведущее к ослаблению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Это профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: социальных работников, психологов, врачей, педагогов и представителей других «помогающих» профессий – всех, чья деятельность невозможна без общения.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ - усталость, бессонница, безразличие, фрустрация, тревога, раздражительность, агрессивность, депрессия, потеря идеалов, надежд в профессии, отсутствие интереса к инновационной творческой деятельности, утрата интереса к досугу, ухудшение взаимоотношений на работе и в семье; ощущение одиночества и непонимание других.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Дома забудьте о работе (если, конечно, вы не работаете дома).
2. Пользуйтесь перерывом на обед и не говорите о делах в таких перерывах.
3. Используйте практики снижения эмоционального возбуждения. Регулярные занятия релаксацией помешают профессиональному стрессу вызвать у вас заболевание, испортить отношения с коллегами или членами семьи, привести к злоупотреблению алкоголем и наркотиками и помогут предотвратить другие последствия профессионального стресса. Делитесь своими переживаниями с кем-нибудь из близких. Можно практиковать релаксацию посредством аутогенной тренировки, а также достигать релаксации посредством физических нагрузок.
4. Если чувствуете, что выгораете, постарайтесь изменить ваше отношение к ситуации:
 - найдите что-нибудь смешное в воздействующих на вас стрессорах;
 - контролируйте желание и потребность (например, высказывание «я должна закончить эту работу» скорее означает «мне так хочется закончить эту работу», это будет более честно);
 - отделяйте свою самооценку от работы (если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник).
5. Если вам не нравится ваша работа, если из-за неё вы чувствуете себя плохо и не можете нормально действовать в ситуациях, определяющих вашу профессиональную и семейную жизнь, – вы всегда можете уйти с такой работы. Ещё один вариант – обсудить с руководством возможность снижения нагрузки или перехода на другую работу в организации (при наличии такой возможности).

Проверьте уровень вашего профессионального стресса*

№ п/п		никогда	чаще 1 раза			постоянно
			в полгода	в месяц	в неделю	
1	вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?	1	2	3	4	5
2	вы чувствуете, что слишком перегружены?	1	2	3	4	5
3	вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения работы?	1	2	3	4	5
4	вы не знаете, что думает о вас менеджер и как оценивает вашу работу?	1	2	3	4	5
5	вы не можете получить нужную информацию для работы?	1	2	3	4	5
6	вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимает коллектив?	1	2	3	4	5
7	вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?	1	2	3	4	5
8	вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, влияет на качество её выполнения?	1	2	3	4	5
9	вам кажется, что вам приходится делать что-то, противоречащее вашим суждениям?	1	2	3	4	5
10	вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?	1	2	3	4	5

*Модифицированный опросник (Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция (методическое пособие) / НМОИЦ «Здоровье». – Калуга, 2013. – 17 с.)

Отметьте ту цифру в столбце вышеприведённой таблицы, которая наилучшим образом отражает ваш ответ, а потом подсчитайте общую сумму баллов. Чем выше суммарный балл, тем выше уровень вашего профессионального стресса.

Более высокий показатель уровня стресса свидетельствует о более высоком риске профессионального выгорания. Более низкий уровень стресса также может сопровождаться профессиональным выгоранием, т.к. свидетельствует о том, что работник чувствует себя недостаточно нужным и востребованным.

Информация, содержащаяся в настоящей брошюре, является позицией БОО «Позитивное движение», и не обязательно совпадает с официальной точкой зрения Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Равно как и не подразумевает получения одобрения или разрешения на публикацию со стороны Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Материал издается в рамках проекта N2/22/001159 «Укрепление национальных систем профилактики и лечения, ухода и поддержки в связи с ВИЧ и туберкулезом в Республике Беларусь - фаза 2».