



Симптомы и стадии эмоционального выгорания

С физиологической стороны это головные боли, тошнота, бессонница, полная физическая усталость, которая после пробуждения никуда не исчезает.

С эмоциональной стороны для одних людей характерно отсутствие эмоциональных проявлений, апатия, безразличие, внутренняя пустота, для других людей наоборот, эмоциональные вспышки, беспричинная злость, агрессия, раздражительность и тревожность. Первое свойственно интровертам, второе экстравертам.

Особенностью эмоционального выгорания является то, что оно нарастает постепенно, и на начальных этапах его можно самостоятельно предотвратить. Как это происходит?

Первая стадия – мобилизация.

В этот период человек все делает «на подъеме», пытается выполнить несколько дел одновременно. Происходит большой выброс гормонов, которые призваны взбодрить организм, чтобы приспособить его к непривычным условиям.

Вторая стадия – выдерживание.

Человек начинает максимально экономить ресурсы. Ощущает тяжесть и усталость, рассеянность и забывчивость, начинает чаще болеть.

Третья стадия – астеническая.

Чувство опустошенности, обесценивание собственных достижений, снижение уровня самооценки и мотивации, депрессивность, разочарование, эмоциональные качели.

Четвертая стадия – деформация.

Из этой стадии эмоционального выгорания нет возврата, в отличие от первых трёх. Рекомендуется сменить деятельность и обратиться к специалисту.



Опросник выгорания Маслач

Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

| Утверждение | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень Часто | Каждый день |
|---|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|-------------|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным. | | | | | | | |
| 2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон». | | | | | | | |
| 3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу. | | | | | | | |
| 4. По утрам сразу после пробуждения я чувствую усталость. | | | | | | | |
| 5. Я чувствую угнетенность и апатию. | | | | | | | |
| 6. Моя работа все больше меня разочаровывает. | | | | | | | |
| 7. Мне кажется, что я слишком много работаю. | | | | | | | |
| 8. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех. | | | | | | | |
| 9. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе. | | | | | | | |

Ответы оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Никогда»;
- 1 балл - «Очень редко»;
- 2 балла - «Редко»;
- 3 балла - «Иногда»;
- 4 балла - «Часто»;
- 5 баллов - «Очень часто»;
- 6 баллов - «Каждый день».
- от 0 до 15 баллов — у вас нет эмоционального выгорания.
- от 16 до 35 баллов — средний уровень эмоционального выгорания, нужно больше отдыхать и держать баланс между «работой-отдыхом».
- от 36 до 54 баллов — у вас эмоциональное выгорание.



1. Регулярный отдых, баланс «работа-досуг». Выгорание может усиливаться всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).
2. Физическая активность, занятие спортом (2-3 раза в неделю по 30 минут минимум). В этот период надо двигаться, чем активнее, тем лучше. Это могут быть прогулки, бег, танцы, работа в саду и т.д.
3. Не сидите дома, нужно выходить в новые места и встречаться с людьми. Смена обстановки поможет вам получить новые эмоции.
4. Напишите 30 собственных достижений и плюсов жизни. Каждый вечер перечисляйте 5 радостей дня. Запишите их в красивый блокнот. Вообще больше пишите, заставляйте работать рациональное полушарие и уменьшайте нагрузку на эмоциональное.
5. Адекватный сон в течение 7-8 часов. Ложитесь спать не позднее 22:00, перед сном не залипайте в телефон (телевизор), дайте возможность мозгу отдохнуть от информационного потока.
6. Здоровое питание и приём витаминов. Помните, вы – то, что вы едите. Уменьшайте уровень эмоционального напряжения (спорт, горячий душ, массажи и т.д.)
7. Старайтесь делегировать свои дела и ответственность, не надо все выполнять самим. Выработывайте навыки преодоления трудностей, снижайте уровень собственных ожиданий.
8. Научитесь себя анализировать и понимать, изучайте собственные желания и мотивы, радуйте себя, не забывайте о хобби, необходимо иметь интересы, которые помогут снять напряжение.
9. Если не можете преодолеть проблему сами, обратитесь за помощью к психологу.