

## Эмоциональное выгорание. Что это? Почему случается? Как распознать?

Эмоциональное выгорание – это чувство усталости и отстраненности от работы или другой деятельности, которая когда-то приносила вам радость и удовлетворение. Оно может коснуться любого человека, но особенно распространено среди людей помогающих профессий, таких как консультанты, педагогические работники, социальные работники и медицинские работники п.р..

Эмоциональное выгорание приводит к физическому истощению, депрессии, тревоге и чувству безнадежности.



## Признаки эмоционального выгорания

### 1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.



### 2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

### 3. Поведенческие:

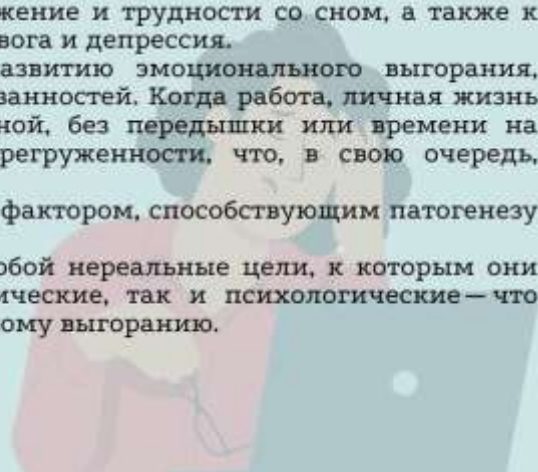
- Избегание ответственности;
- Изоляция;
- Избегание дел;
- Вымещение разочарования на окружающих.

Основной причиной эмоционального выгорания является хронический стресс. Стрессовые ситуации могут вызвать в организме выброс таких гормонов, как кортизол и адреналин, которые призваны помочь вам справиться с трудными ситуациями или угрозами. Однако, когда эти гормоны выделяются слишком часто или слишком долго, они могут привести к физическим симптомам, таким как усталость, головные боли, мышечное напряжение и трудности со сном, а также к психологическим симптомам, таким как тревога и депрессия.

Еще одним фактором, способствующим развитию эмоционального выгорания, является дисбаланс жизненных ролей и обязанностей. Когда работа, личная жизнь человека становится слишком требовательной, без передышки или времени на отдых, это может привести к чувству перегруженности, что, в свою очередь, приводит к эмоциональному выгоранию.

Наконец, перфекционизм также может быть фактором, способствующим патогенезу эмоционального выгорания.

Перфекционисты склонны ставить перед собой нереальные цели, к которым они стремятся, невзирая на затраты — как физические, так и психологические — что ведет их по пути к истощению и окончательному выгоранию.



# Как избежать эмоционального выгорания?



# 1. Отвлекайтесь

- Много пользы может принести прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "



## 2. Снижайте значимость событий

- Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- "Не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- "Нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.



### 3. Действуйте

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

наведите порядок дома или на рабочем месте;  
устройте прогулку или быструю ходьбу;  
пробегитесь;  
побейте мяч или подушку и т. п.



## 4. Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



## 5. Выражайте эмоции

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..")