

## **Синдром профессионального выгорания.**

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, тактом, выразительными средствами общения, владением современными инновациями), проектировочными умениями.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

### *Что такое синдром профессионального выгорания?*

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки». Что ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

### *Какие работники подвержены профессиональному выгоранию?*

1. Сотрудники, которые вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми.
2. Педагоги, имеющие интровертированный характер.
3. Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт.
4. Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности.
5. Человек, который попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность.
6. Жители крупных мегаполисов.

### *Симптомы профессионального выгорания:*

#### Психофизические:

- \* чувство хронической усталости;
- \* ощущение эмоционального и физического истощения;
- \* снижение восприимчивости на изменения внешней среды;
- \* частые беспричинные головные боли;
- \* резкая потеря или увеличение веса;
- \* полная или частичная бессонница;
- \* постоянное желание спать в течение всего дня;

Социально-психологические симптомы:

- \* безразличие, скука;
- \* повышенная раздражительность;
- \* частые нервные «срывы»;
- \* чувство повышенной тревожности;

Поведенческие симптомы:

- \* ощущение, что работа становится все тяжелее;
- \* чувство бесполезности, безразличие к результатам;
- \* «застревание» на мелких деталях;
- \* злоупотребление алкоголем, возрастание выкуренных за день сигарет.

*Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания:*

1. Будьте внимательны к себе, чтобы своевременно заметить первые симптомы.
2. Любите себя.
3. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Работа – это деятельность, которая хороша сама по себе.
4. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите не вместо людей, а вместе с ними.
5. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
6. Учитесь трезво оценивать события каждого дня.
7. Повышайте уровень профессионального мастерства.
8. Пообщайтесь с психологом.
9. Начните делать утреннюю зарядку.

**Запомните!**

Синдром профессионального выгорания всего лишь особенность деятельности «помогающих» профессий.

Никогда не бойтесь попросить о помощи.

Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.

Никто не должен быть в изоляции.