



Выгорание на рабочем месте

Подготовила психолог ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
Осокина Ирина Юрьевна

Что приводит к профессиональному выгоранию:

- * СТРЕСС
- * ВЫСОКИЙ ТЕМП ЖИЗНИ
- * ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ



Группы риска:

- ▶ Во-первых, это специалисты, ежедневно работающие с людьми, — учителя, врачи, журналисты, пиарщики, менеджеры по работе с клиентами, рекрутеры, продавцы и т. д.
- ▶ Во-вторых, «сгореть» на работе могут интроверты, то есть те, кто держит в себе все свои переживания, не выплескивая эмоции на окружающих.
- ▶ В-третьих, кому грозит эмоциональное выгорание, — перфекционисты, то есть те, кто всегда стремится выполнить свою работу лучше всех.



Признаки эмоционального выгорания:

- ▶ Раздражение по отношению к любимой работе, неприязнь к коллегам, неуверенность в себе, подозрительность, чувство одиночества ощущение рутинности, хроническая усталость, бессонница или, наоборот, сонливость, вялость.
- ▶ Все предыдущее (это научный факт) и ежедневные стрессы могут привести к серьёзному ухудшению здоровья - систематическим головным болям, нарушениям сна, колебаниям веса, одышке, гастритам, гипертонии, проблемам с сердцем и т. д.



Программа собственной реабилитации



- ▶ Отдых. Как давно вы были в отпуске - с путешествиями, морем и солнцем? Доказано, что длительное отсутствие солнца провоцирует у людей депрессию.
- ▶ Повышение образовательного уровня. Учёба не только прогонит хандру, но и откроет новые горизонты в вашей деятельности, даст возможность карьерного роста.
- ▶ Рабочее место. Навести порядок, украсить комнатным растением, фотографией. Метод хорош в сочетании с другими.
- ▶ Занятия спортом. Регулярные занятия спортом способствуют выработке гормонов радости.



Программа собственной реабилитации

- ▶ Сбалансированное питание с минимумом жиров, включающее в себя большое количество витаминов, клетчатки и минералов.
- ▶ Разговор с начальником. Наверняка он уже заметил ваше настроение и снижение эффективности вашего труда. Объясните, что устали от однообразия (или, напротив, от чрезмерного разнообразия) в работе, хотите что-то изменить. Адекватный начальник оценит вашу откровенность и вполне сможет вам помочь.
- ▶ Смена работы!!!!!! Если вы не видите для себя перспектив, устали от рутины, не чувствуете возможностей для самореализации, пришла пора разместить резюме на сайтах по трудоустройству. И найти работу, которая будет доставлять вам удовольствие





Будьте здоровы!