

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Космос-Веб / 23 июня 2022

О чем поговорим

01. Что такое?

02. Как обнаружить?

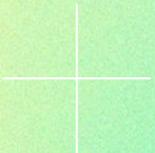
03. Как избавиться?

04. Как не попасть?

Что такое?



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- это чувство истощения энергии, увеличение умственной дистанции от работы, циничное или негативное отношение к работе, а также падение профессиональной производительности (из доклада ВОЗ, перечень МКБ-11)
- 

Вы в зоне риска, если:

- работаете с высокой степенью неопределенности
- не можете ни на что влиять
- сложно оценить результат труда, плавающая оценка
- отдаете больше, чем получаете
- много ответственности и ожиданий
- много общаетесь
- трудоголик и перфекционист
- притворяетесь

Стадии эмоционального выгорания

01



Энтузиазм

02



Усталость

03



Обратимое
истощение

04



Необратимое
выгорание



Энтузиазм

- зависимость от положительных эмоций от работы
- теряются границы между работой и личной жизнью, профессиональными и личными качествами
- выпадают другие сферы жизни, кроме работы



Усталость

- склонность к простудным и инфекционным заболеваниям; бессонница; тревожность или раздражительность; прыщи в области лица и спины, кровоточивость дёсен; чувствительность к посторонним звукам
- хочется курить, выпивать, есть сладкую, солёную или жирную пищу



Обратимое истощение

- депрессия, иногда в тяжелой форме
- соматоформные расстройства (может отказать рука, заболеть нога, возникнуть СРК)
- истерический психоз, внезапная потеря памяти или приступы слепоты



Необратимое выгорание

- ненависть и бессердечие к коллегам, клиентам и покупателям
- работа воспринимается только негативно
- деформируется личность специалиста
- полностью рушатся остальные сферы жизни
- возможен уход в зависимость

Как обнаружить?

Тест Бойко

84 вопроса



Тест Маслач

22 вопроса



Баланс сфер жизни



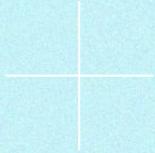
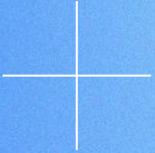
Баланс сфер жизни

Сфера	ПН	ВТ	...
Работа	8	8	
Отдых	2	2	
...	1	1	

Баланс сфер жизни



1. Позвонить маме
2. Сходить в «Хочу Пури»
3. Дочитать «Игры, в которые играют люди»
4. Испечь меренговый рулет
5. Записаться к косметологу
6. Сдать ферритин
-
200. Доделать мануал



По стадиям выгорания

Энтузиазм

Баланс сфер, работа
с негативными
убеждениями

Усталость

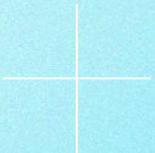
Организация отдыха,
медитации,
релаксация

Обратимое истощение

Саббатикал

Необратимое выгорание

Смена профессии



Психотерапия

Планирование отдыха



Раз в день



Раз в неделю,
месяц



Раз в год

Мои виды отдыха

- Ничего неделание
- Пение, караоке, сходить на квартирник, концерт
- Квизы
- Чтение
- Прогулки в парке, лесу, на море
- Катание на велосипеде
- Посидеть с друзьями в уютном месте
- Испечь что-нибудь
- Медитация
- Ванна
- Поездки, путешествия

1. Виды отдыха <https://lifehacker.ru/kak-otdyhat-s-polzoi/>
2. Тест на определение какой вид отдыха нужен <https://www.restquiz.com/quiz/rest-quiz-test/#quiz>

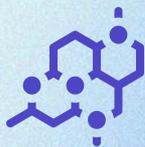
Работа с негативными убеждениями

1. В гробу отдохнешь
2. Отдыхают только ленивые
3. Чтобы отдохнуть, сначала нужно много поработать
4. Мне некогда отдыхать
5. Безделье — это не отдых
6. Лучший отдых — это смена деятельности
7. Делу время, потехе час
8. ...

Цикл «Стресс-Реакция»



Стрессор



Реакция тела



Действие



Расслабление

Завершение цикла «Стресс-реакция»

1. **Физическая нагрузка**
2. Слезы
3. Дыхание (6-6)
4. Смех
5. Приятное общение
6. объятия и поцелуи
7. Домашние животные
8. Творчество



Давайте обсудим!

**Оставьте пожалуйста обратную
связь о выступлении (5-7 минут)!!**



<https://forms.gle/bJNpYTLftqs51cfA6>

Классные полезные источники

1. Книга «Выгорание», Эмили и Амелия Нагоски
<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vyigoranie/>
2. Youtube канал Альберта Сафина
<https://inlnk.ru/n0KXQn> (психолог, коуч)
3. Youtube канал Евгении Стрелецкой
<https://inlnk.ru/ELR40N> (психотерапевт)
4. Instagram Ольги Килиной
https://www.instagram.com/kilya_kilina/ (психолог, коуч)
5. Instagram Екатерина Керен
https://instagram.com/katerina_keren/ (психолог)