Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Синдром эмоционального выгорания – следствие производственных стрессов, как процесс дезадаптации к рабочему месту или профессиональным обязанностям.

Производственные стресс-факторы:

- вибрация, шум, загрязненная атмосфера;

- сменный график, отсутствие режима питания;

- перегрузка или недогрузка работников, межличностные конфликты, высокая ответственность, дефицит времени.

Синдром эмоционального выгорания характерен для представителей коммуникативных профессий: врачи и другой медицинский персонал, учителя, психологи, представители различных сервисных профессий, руководители.

Признаки синдрома выгорания: чувство постоянной усталости, снижение работоспособности, головные боли, нарушения сна, отсутствие аппетита, усиление тяги к кофе, табаку, алкоголю. Кроме того, исчезает чувство сопереживания людям. Рождается мысль, что уже ничего нельзя дать другим, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Постепенно развивается негативное отношение к своему труду и людям, с которыми надо сталкиваться по работе.

Рекомендации, которые помогут предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания:

отдыхайте от работы;

обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира (курсы повышения квалификации, конференции);

уход от ненужной конкуренции;

поддержание хорошей физической формы.

В профессиональной сфере и любой жизненной ситуации необходимо стараться обдуманно распределять свои нагрузки, избегать конфликтов, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.