

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ.

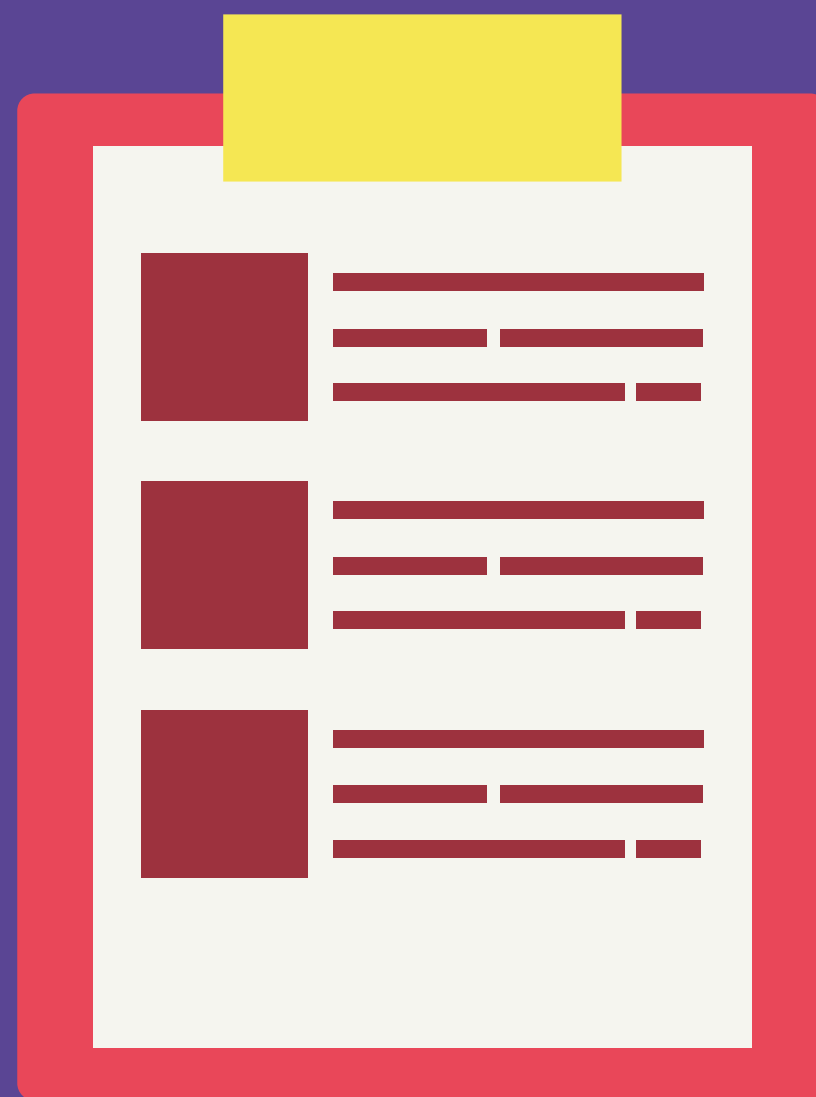


ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ П-32
СЕЛЕЗНЕВА ВАЛЕРИЯ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ НАРАСТАЮЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, МОТИВАЦИОННОГО, А ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКОГО ИСТОЩЕНИЯ, КОТОРОЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЧУВСТВОМ ОПУСТОШЁННОСТИ И БЕСПОМОЩНОСТИ, ЦИНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К РАБОТЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ.





КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У ВАС ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?



01

Эмоциональное истощение: усталость, чувство опустошённости, безразличие к происходящему;



02

Деперсонализация: циничность, отстранённость, затруднение образного мышления, неадекватное эмоциональное реагирование по отношению к коллегам;



03

Редукция профессиональных достижений: ощущение своей некомпетентности и беспомощности, неудовлетворённость работой, сомнения в своем вкладе в работу и в достижениях.

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

.ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ:

— НИЗКАЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И НИЗКАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ - КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ ОЧЕНЬ ОСТРО РЕАГИРУЕТ НА ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

.— ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КОГДА ТЫ НЕ ПРИНИМАЕШЬ НЕИДЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ИЗНУРЯЕШЬ СЕБЯ ТЕМ, ЧТО ПЫТАЕШЬСЯ ДОВЕСТИ ВСЕ ДО СОВЕРШЕНСТВА.

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ :

— МОНОТОННАЯ РАБОТА - ЭТО ТО, ЧТО МЫ ВЫПОЛНЯЕМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ. ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО УСТАВАТЬ ОТ ОДНОТИПНЫХ ЗАДАЧ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ДЕЛО НЕЛЮБИМОЕ.

—ВЫСОКИЙ ТЕМП ЖИЗНИ

—НЕОПРЕДЕЛЕННАЯ РАБОТА - РАБОТА, В КОТОРОЙ НЕТ ЧЕТКИХ РАМОК, ДЕДЛАЙНОВ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЯЗАННОСТЕЙ В КОЛЛЕКТИВЕ



КАК БОРОТЬСЯ С ЭВ?

Борьба с эмоциональным выгоранием идет по тем же направлениям, с которыми связаны его причины и последствия: это физический аспект и эмоциональный.



КАК БОРОТЬСЯ С ЭВ?



"УСТАЛ? ОТДОХНИ"

Многим
рекомендуется взять отпуск для
отдыха.



СМЕНА ОБСТАНОВКИ

Помогает
также смена обстановки, даже
краткосрочная. Если вы любите
путешествовать,
найдите или составьте сами
интересный тур хотя бы на пару
дней, в том числе в
города вашей области.



ХОББИ

Для
эмоциональной разгрузки подходят
интересное хобби, активный отдых
и т.д. Они же
вернут радость к жизни, подарят
яркие эмоции и, возможно, новые
знакомства.
Подумайте, есть ли что-то такое, чем
вы долгое время хотели заняться,
но никак
не доходили руки.

КАК БОРОТЬСЯ С ЭВ?

ЗАНЯТЬСЯ НОВЫМ ДЕЛОМ.

Попробуйте
расширить профессиональный арсенал, обрести новые навыки и знания.
Это не
только отвлечет вас от текущих проблем и поможет раскрыть себя, но и
повысит
шансы на повышение или успешный поиск другой работы, в том числе в
иной сфере.

ПЕРЕСМОТР РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА.

Еще
один важный момент – пересмотр рабочего процесса. Если на вас
свалилась
значительная нагрузка, поговорите с руководителем, можно ли ее каким-
либо
образом уменьшить? Подумайте,
как бы вы могли облегчить свой труд.

ПРОЙТИ ТЕСТ И УЗНАТЬ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

[HTTPS://TESTOMETRIKA.COM/DEPRESSION-AND-STRESS/EMOTIONAL-BURNOUT/](https://testometrika.com/depression-and-stress/emotional-burnout/)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! :)

