***Что такое синдром профессионального выгорания?***

***Синдром профессионального выгорания*** - самая опасная профессиональная «болезнь» тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов, - всех, чья деятельность просто невозможна без общения.

Печально то, что особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы «дарят» окружающим энергию и тепло своей души. Американский психолог Кристина Маслач рассматривает выгорание как профессиональный синдром, который больше говорит не о самом профессионале, а о состоянии его работы, его профессиональном взаимодействии с людьми. «Эмоциональное сгорание - это плата за сочувствие и мастерство».

***Как определить наличие синдрома?***

Присмотритесь к себе, если последнее время перечисленные симптомы наблюдаются в Вашем поведении и не связаны с заболеваниями или временными трудностями в жизни задумайтесь о своем эмоциональном состоянии.

**Психофизиологические симптомы:**

1. Непроходящее чувство усталости утром, вечером.

2. Ощущение эмоционального и физического истощения.

3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.

4. Общая слабость, снижение активности.

5. Частые головные боли.

6. Снижение или увеличение веса.

7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.

8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.

9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.

10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания.

**Социально - психические симптомы:**

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.

2. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.

3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).

4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.

5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».

6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».

7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

**Поведенческие симптомы:**

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.

2. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.

3. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.

4. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.

5. Дистанцированность от коллег, рост неадекватной критичности.

***Неужели все педагоги подвержены этому синдрому?***

Конечно нет! Чаще всего от синдрома страдают молодые педагоги, проработавшие 2-3 года или стажисты, отдавшие работе почти всю свою жизнь, а

также «трудоголики», которые решили посвятить себя реализации только рабочих целей и найти свое признание в преподавании до самозабвения.

Меньше всего страдают педагоги с:

- адекватной самооценкой;

- низким уровнем ригидности;

- высокой мотивацией к достижению успеха;

- развитым умением противостоять стрессам;

- способностью принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста; жить, наслаждаясь каждым моментом.

***Профилактика профессионального выгорания***

1. Очень важно научиться осознавать симптомы выгорания, знать и понимать его причины, негативные последствия и иметь желание противостоять ему.

2. Овладейте широким спектром приемов саморегуляции в преодолении ключевых причин выгорания.

3. Пересмотрите свои жизненные ориентиры: определитесь с краткосрочными и долгосрочными целями, не стремитесь к недосягаемому идеалу; обдуманно рассчитывайте и распределяйте свои трудовые нагрузки.

4. Измените режим труда и отдыха (уменьшение рабочих нагрузок, снижение темпа деятельности, установление оптимального равновесия между трудом и отдыхом).

5. Каждодневно используйте методы расслабления, подходящие именно Вам (аутогенная тренировка, медитация, горячие ванны, массаж и т.д.).

6. Помните о своем здоровье. Начните правильно питаться и обязательно включите в план своего дня физические нагрузки (занятия спортом, гимнастика, прогулки, работа на даче и т.д.).

7. Используйте социальные ресурсы: профессиональная поддержка от коллег, супервизоров или руководства и/или личностная поддержка семьи, родственников и друзей – эффективное средство оказания помощи личности в ее борьбе с профессиональными стрессами.

8. Не забывайте о профессиональном развитии и совершенствовании, это могут быть различные курсы повышения квалификации, круглые столы, конференции и т.п., которые помогут поднять вашу самооценку как профессионала, и избежать выгорания.

9. Избегайте конфликтов, скандалов, неопределенных обязательств и научитесь говорить «Нет».

Если Вы не можете самостоятельно справиться с негативными проявлениями профессионального выгорания, обратитесь за помощью к специалисту.

***ИДИТЕ НА РАБОТУ С РАДОСТЬЮ,***



***А С РАБОТЫ – С ПРИЯТНОЙ УСТАЛОСТЬЮ!***

**Филиал ТИУ**

**г. Ноябрьск**

****

***Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика***

