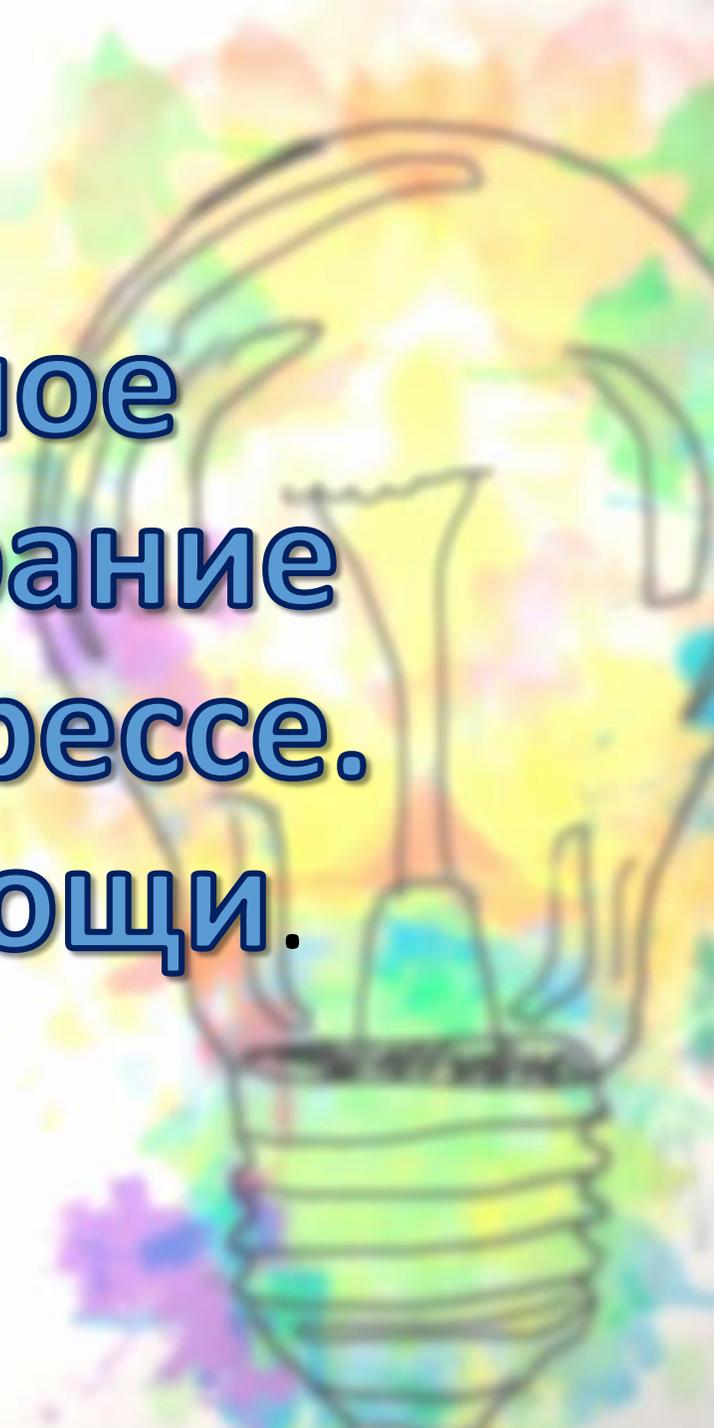


**Профессиональное
выгорание и выгорание
при длительном стрессе.
Способы самопомощи.**



Калужская областная научная библиотека им.В.Г. Белинского
Клуб практической психологии «Точка опоры»

МЕЖДУНАРОДНАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ



**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ И ВЫГОРАНИЕ ПРИ
ДЛИТЕЛЬНОМ СТРЕССЕ.
СПОСОБЫ САМОПОДДЕРЖКИ»**

Встречу проводит: Глушанкова Татьяна Геннадьевна,
практикующий психолог, преподаватель психологии
МГЭУ Калужский институт (филиал)

ВХОД СВОБОДНЫЙ

9 НОЯБРЯ
15:00



Клуб «Точка опоры»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (4842) 57-52-61
ОТДЕЛ МЕДИЦИНЫ И ЭКОЛОГИИ

Глушанкова Татьяна Геннадьевна

Практикующий психолог
Преподаватель психологии
МГЭУ (Калужский институт
(филиал))

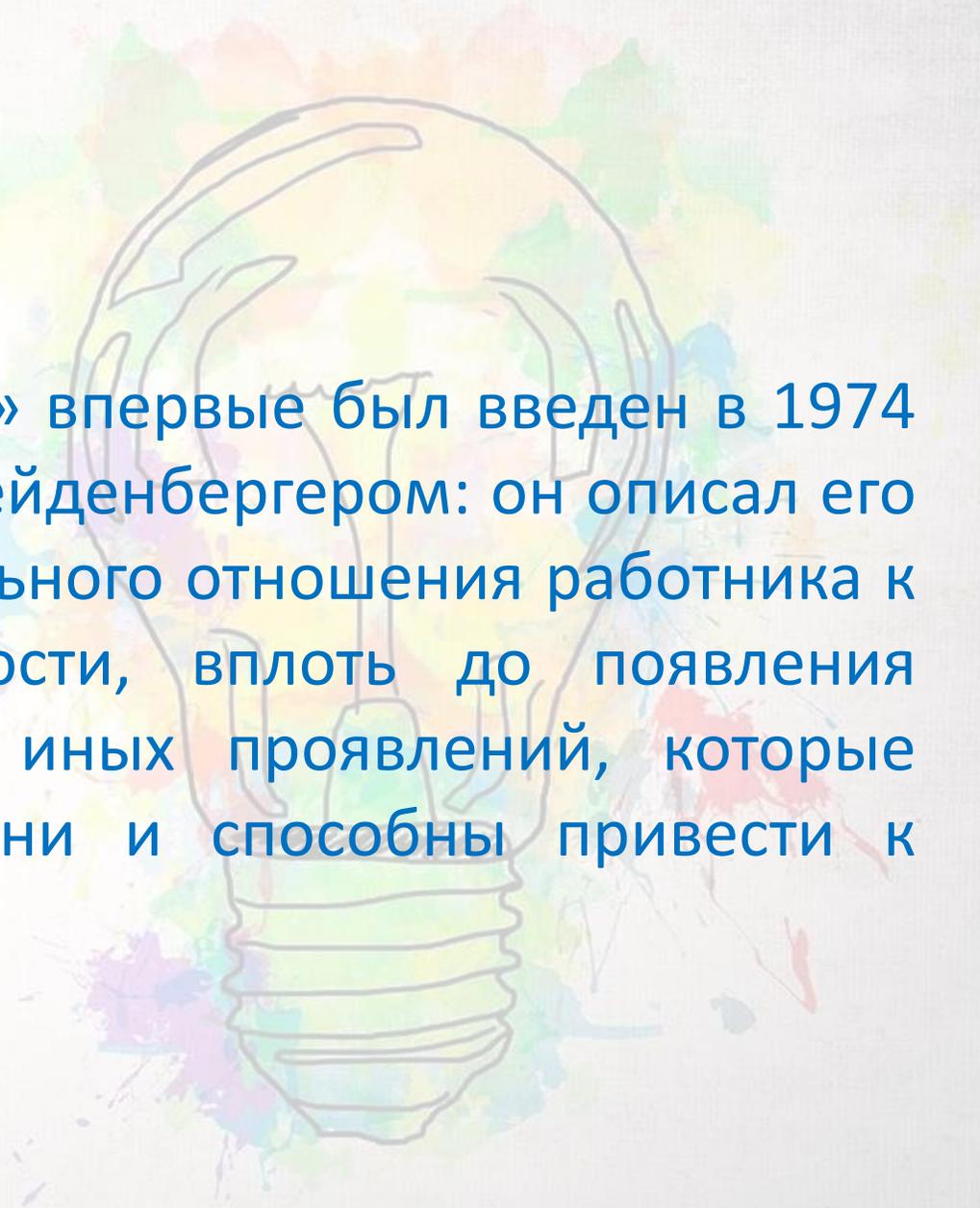
Психолог-профориентолог
студии психологии АИТЭ

<https://vk.com/glushankovat.psychology>

8-910-547-55-40

Появление феномена

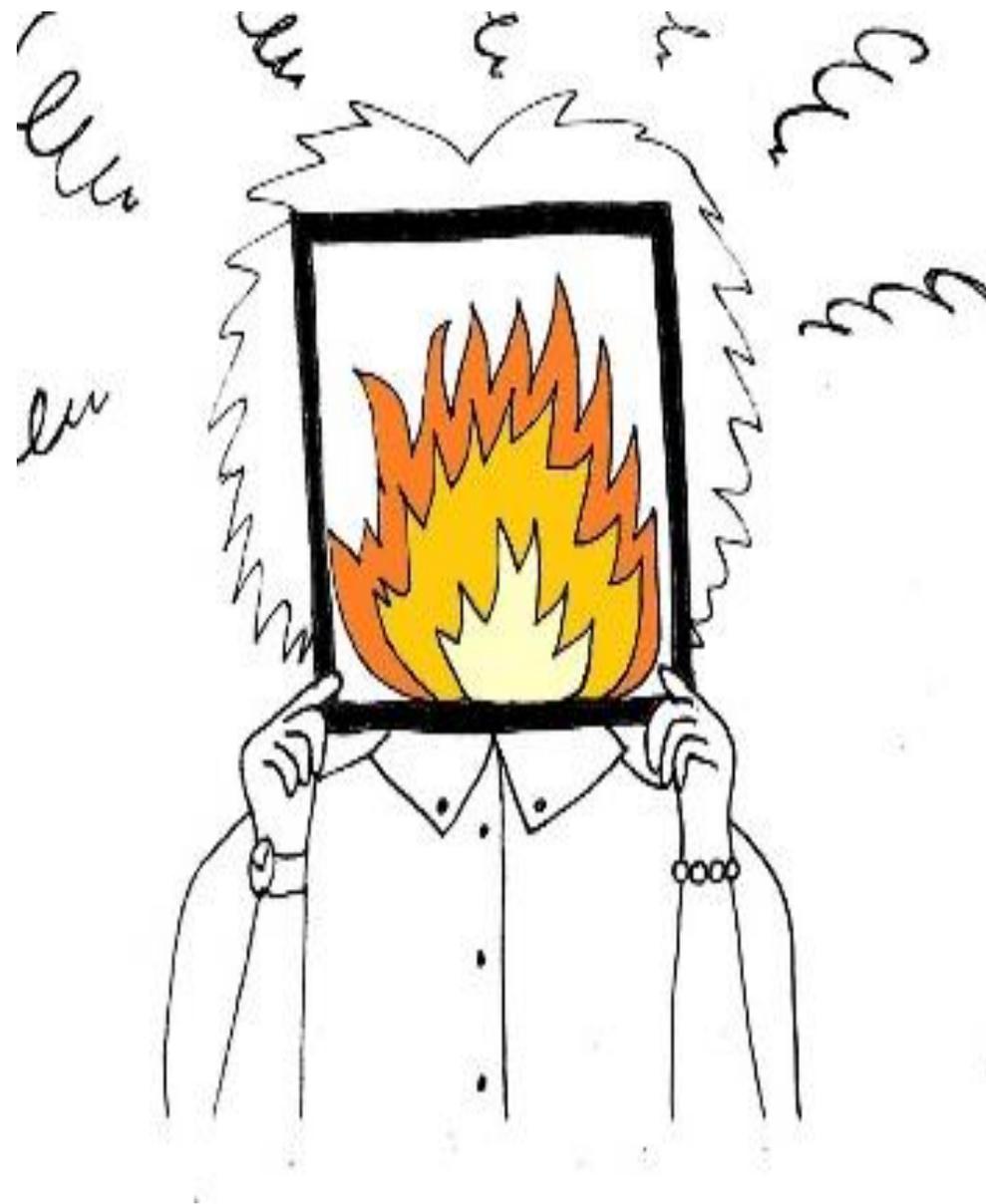
Термин «эмоциональное сгорание» впервые был введен в 1974 году американским психиатром Г. Фрейденбергером: он описал его как постепенное увядание положительного отношения работника к своей профессиональной деятельности, вплоть до появления полного отвращения, депрессий и иных проявлений, которые значительно снижают качество жизни и способны привести к соматическим нарушениям.



Кристина Маслач «профессиональное выгорание» — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Валерий Емельянович Орел (Россия)
«Психическое выгорание» - сложный психофизиологический феномен, который определяется как умственное истощение и физическое утомление, возникающее из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.



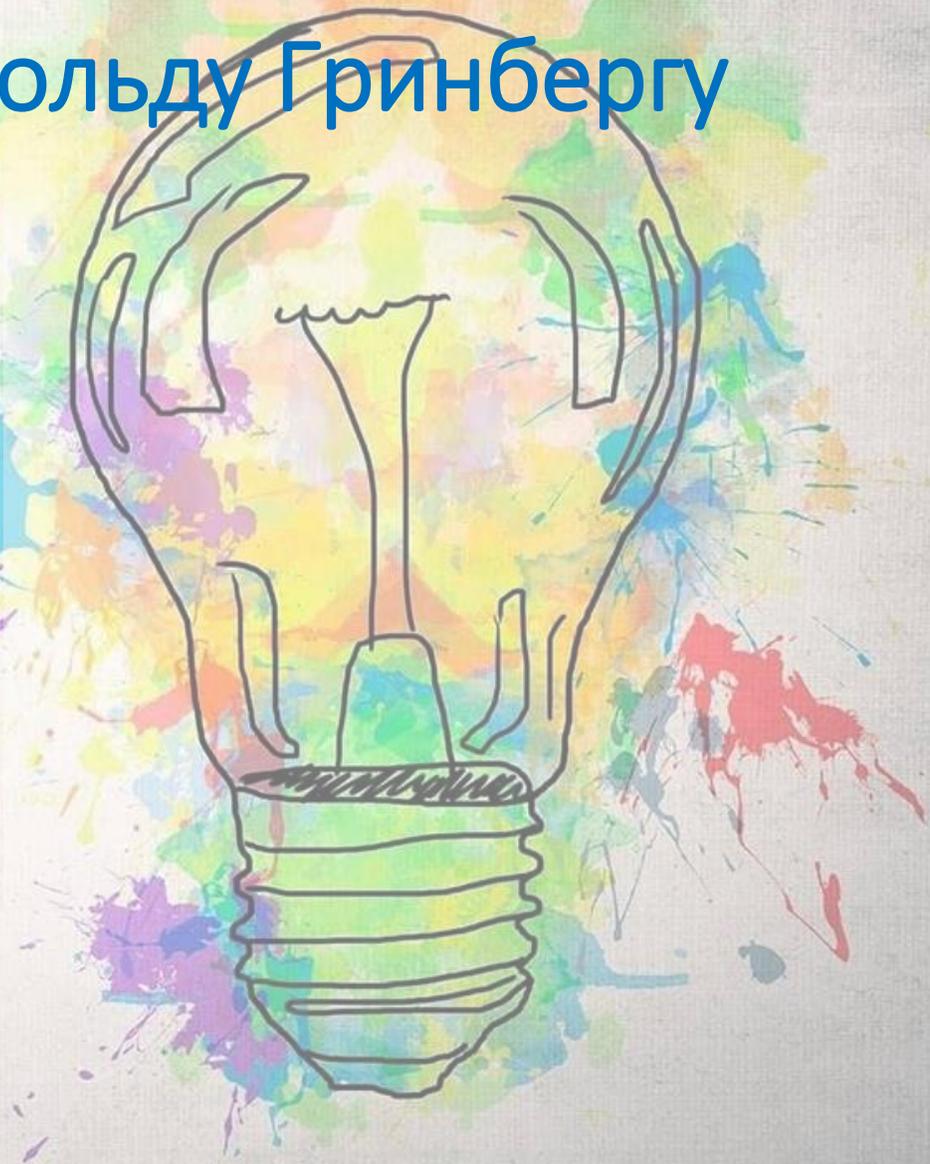
Признаки профессионального выгорания по К. Маслач:

- **Эмоциональное истощение.** Чувство обедненного эмоционального реагирования, снижение эмоционального фона, равнодушие. Человек ощущает себя использованным и опустошённым, не ощущает в себе сил и энергии общаться с другими людьми.
- **Деперсонализация.** Негативная, циничная, чрезмерно отстранённая реакция (общение) с другими людьми. Возникает как ответ на эмоциональное истощение и является защитной реакцией организма.
- **Редукция профессиональных достижений.** Снижение чувства собственной компетентности и продуктивности. Человек ощущает невозможность справляться с задачами и считает, что его преследуют провалы на работе

Стадии выгорания по Джерольду Гринбергу

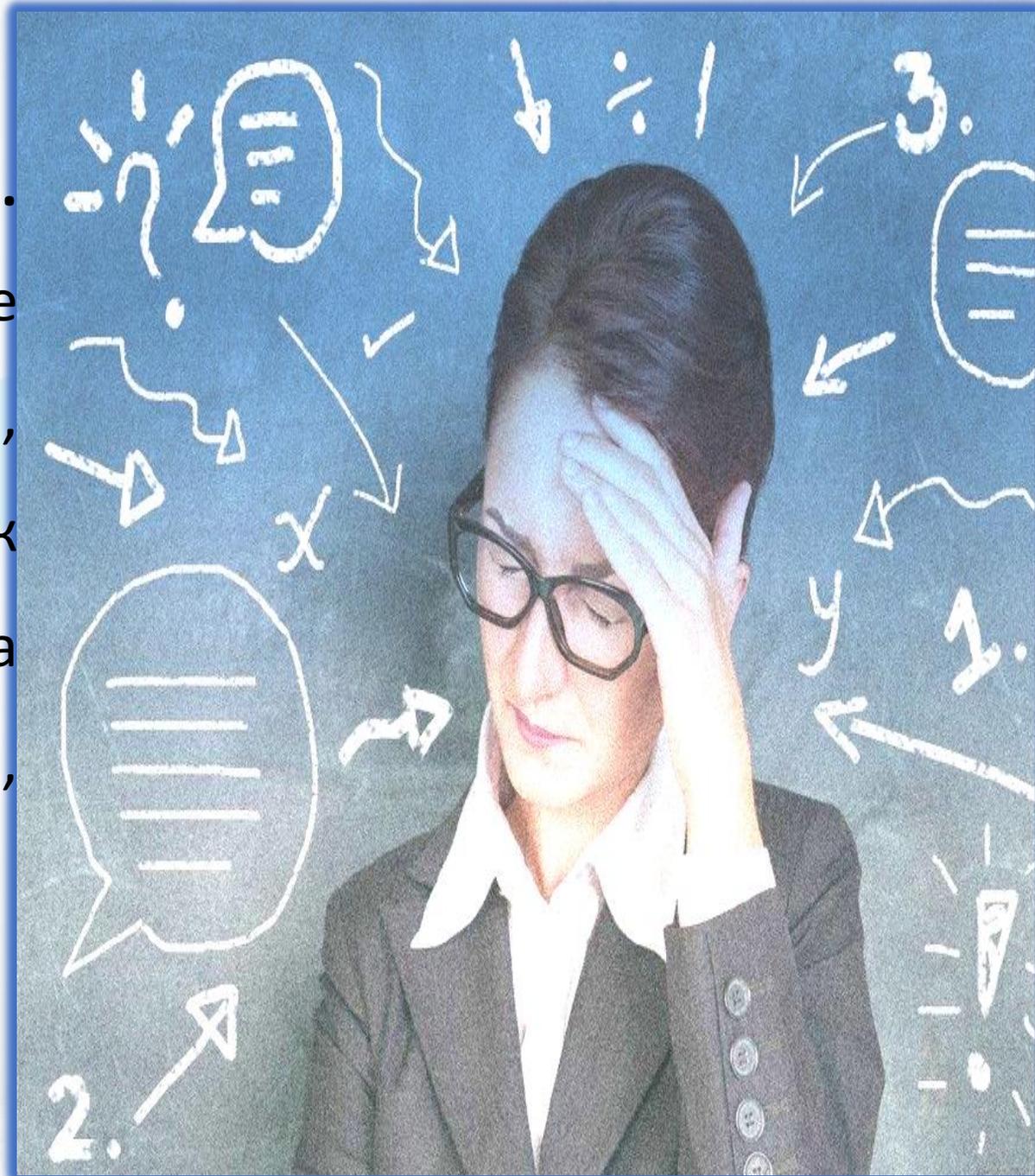
Первая стадия -«медовый месяц».

Человек полон энтузиазма, доволен работой и вовлечён. Любая нагрузка не кажется чрезмерной, труд приносит удовольствие и интерес.



Вторая стадия «недостаток топлива».

На этой стадии человек всё больше устаёт, настроение снижается, происходит утрата интереса к рабочему процессу. Работа становится менее привлекательной, её продуктивность падает.



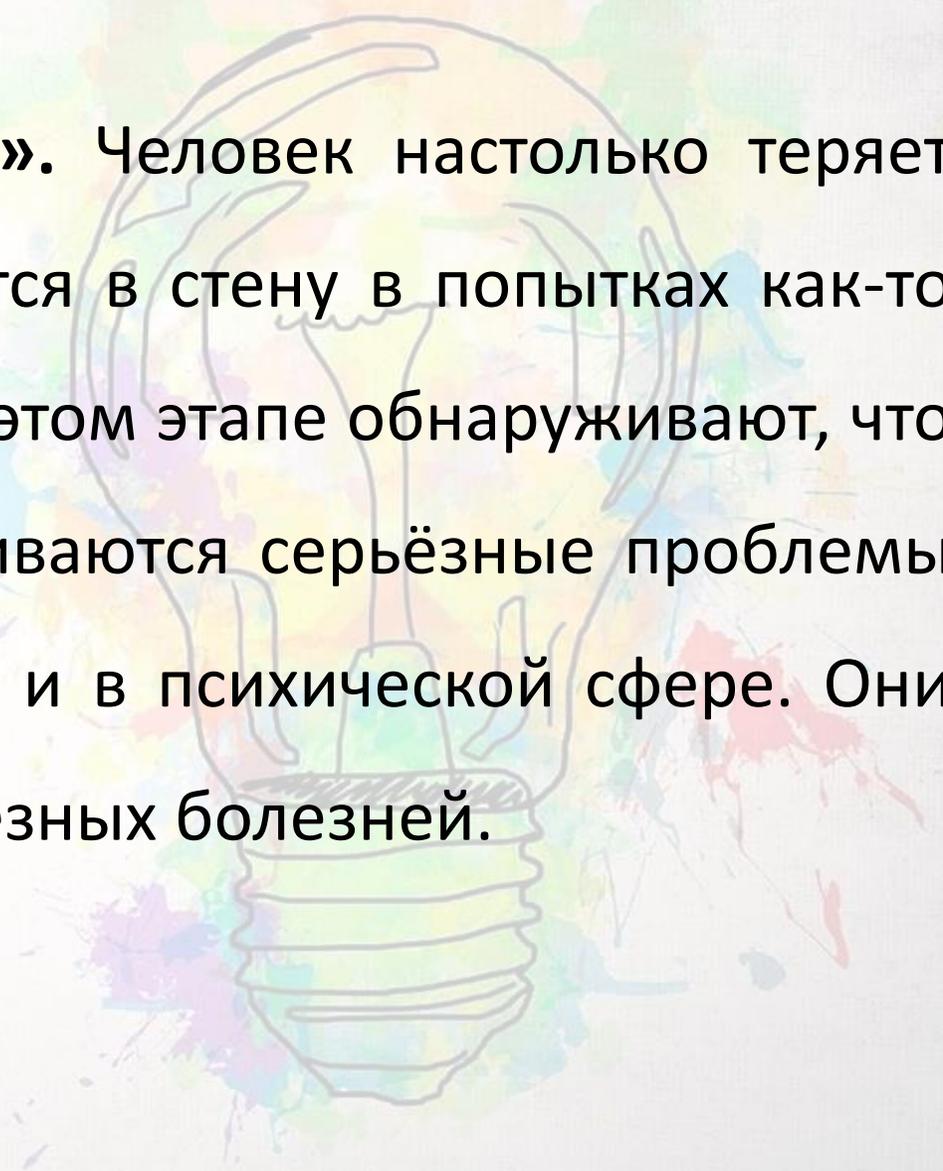
Третья стадия- «хронические симптомы». Человек приходит к состоянию истощения: может появиться чрезмерная раздражительность, проблемы со сном и другие недомогания. Появляется чувство подавленности, человек чувствует себя загнанным, с постоянным ощущением цейтнота.



Четвёртая стадия - «кризис». На этом этапе уже очень сильно страдает качество жизни. Могут обостриться хронические заболевания или начаться другие проблемы со здоровьем. Появляются сомнения в собственной компетентности.



Пятая стадия - «пробивание стены». Человек настолько теряет баланс, что заходит в тупик, упирается в стену в попытках как-то наладить работу и жизнь. Многие на этом этапе обнаруживают, что больше не способны работать. Развиваются серьёзные проблемы как на физиологическом уровне, так и в психической сфере. Они могут спровоцировать развитие серьёзных болезней.



Ресурсное упражнение «Дерево»

С помощью следующего упражнения давайте поддержим себя.

Обведите свою руку на листе бумаги. Превратите ее в дерево. Нарисуйте дополнительные ветки, крону.



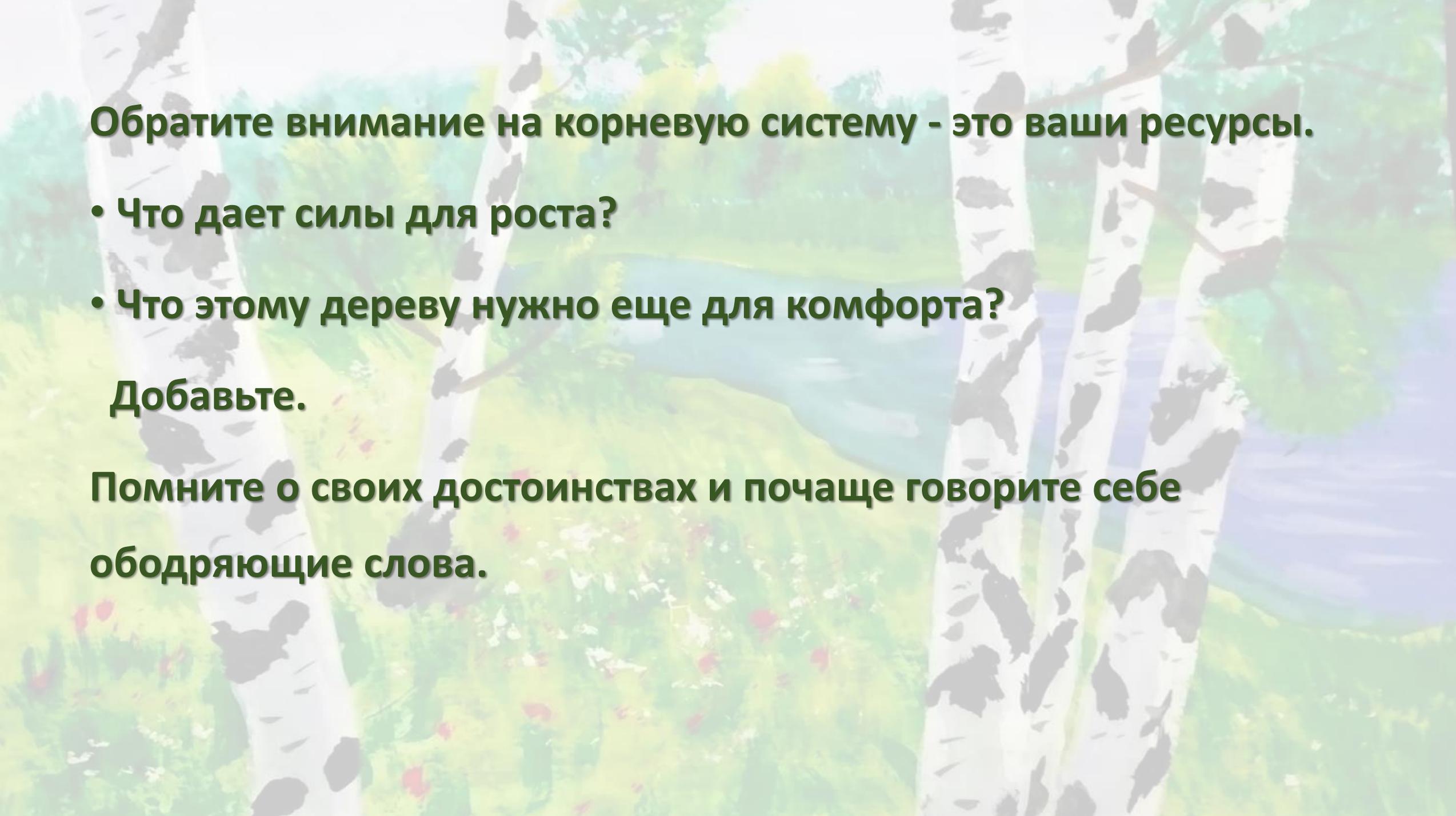
На вашем дереве есть цветы,
нарисуйте их.

В каждой цветке напишите
слова или фразы,
поддерживающие вас,
ободряющие.



И вот уже появились плоды.
На плодах напишите какое-
то из своих достоинств,
достижений.
Похвалите себя от души.





Обратите внимание на корневую систему - это ваши ресурсы.

- **Что дает силы для роста?**
- **Что этому дереву нужно еще для комфорта?**

Добавьте.

**Помните о своих достоинствах и почаще говорите себе
ободряющие слова.**

Ресурсная практика



Литература для приятного чтения по теме:

- М. Джордж «Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь»
- Р. Лихи «Победи депрессию прежде, чем она победит тебя»
- Р. Сапольски «Психология стресса», «Почему у зебр не бывает инфаркта : психология стресса»
- Л. Хендерсон «Релаксация : учитесь расслабляться»



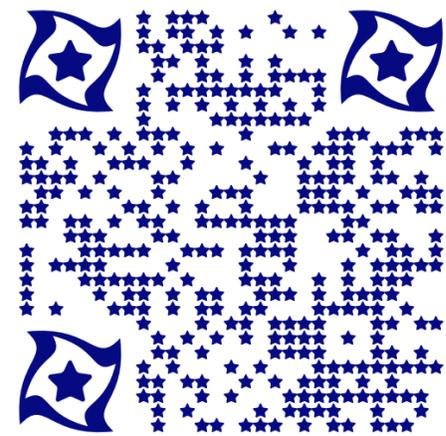
Спасибо за внимание!

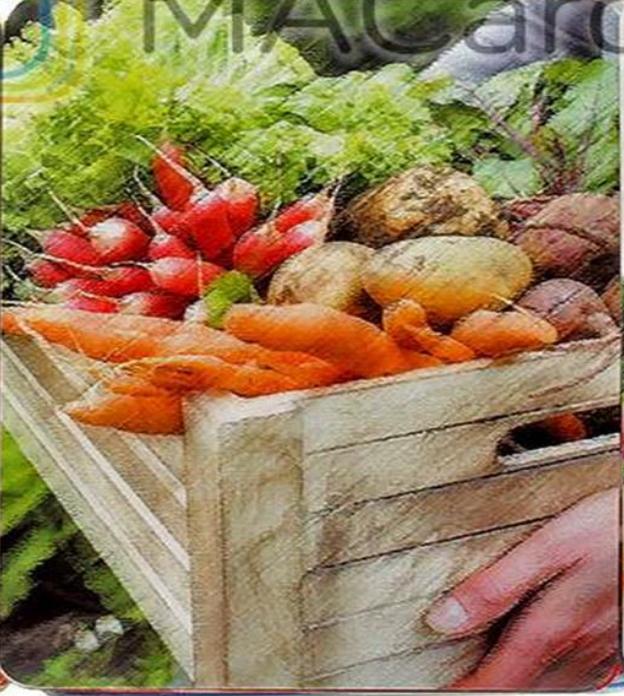
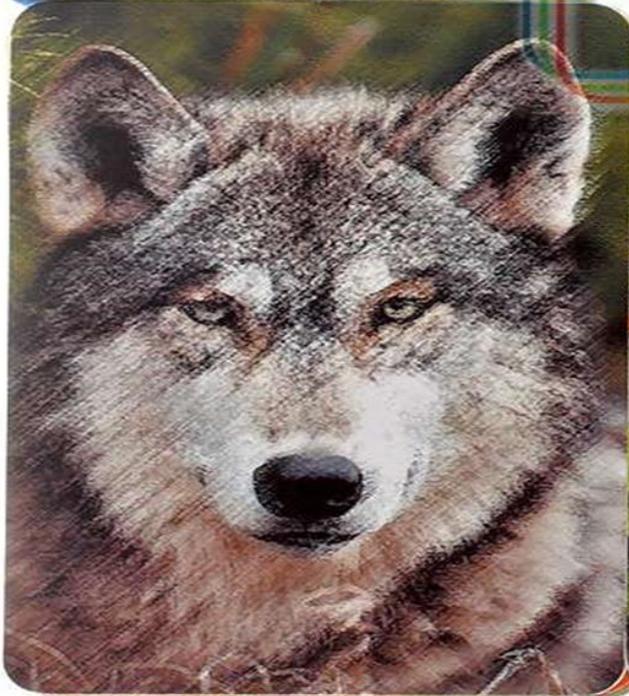
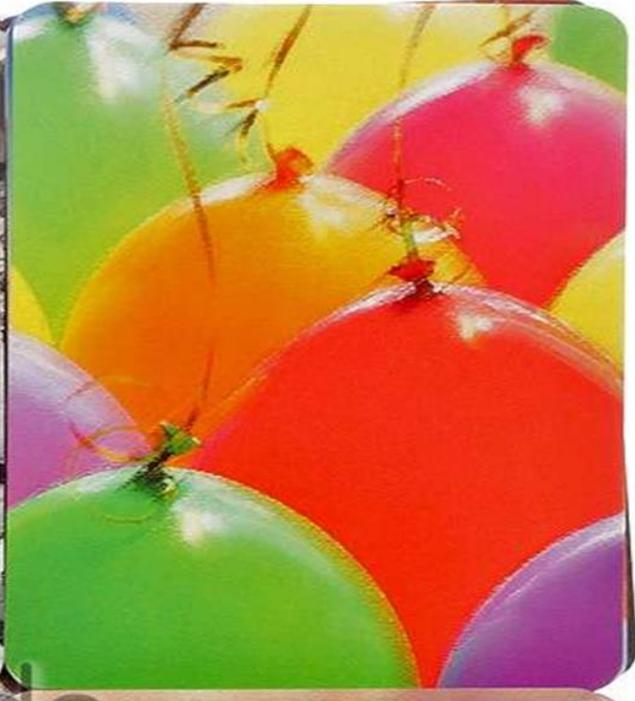
Глушанкова Татьяна

<https://vk.com/glushankovat.psychology>

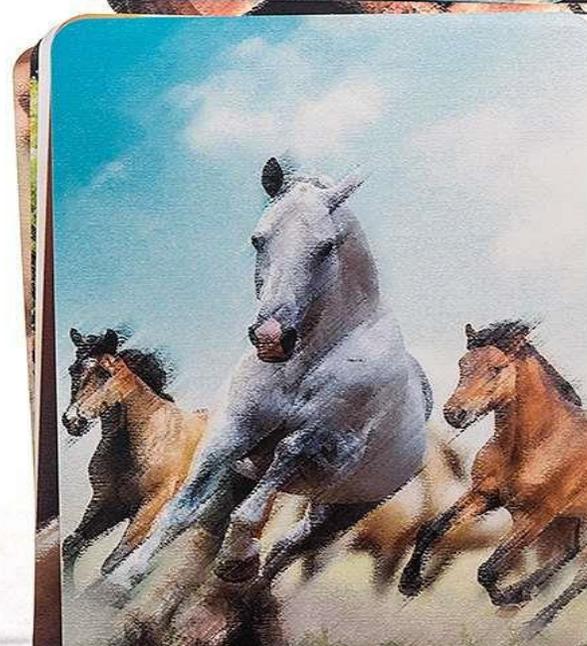
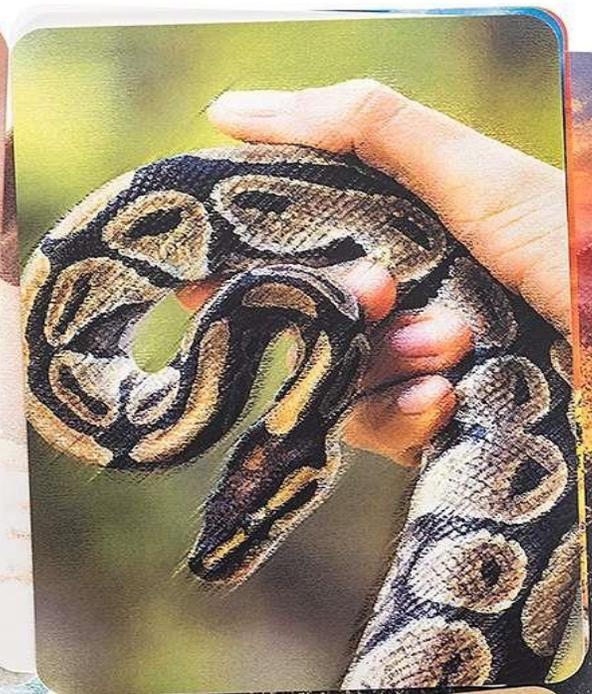
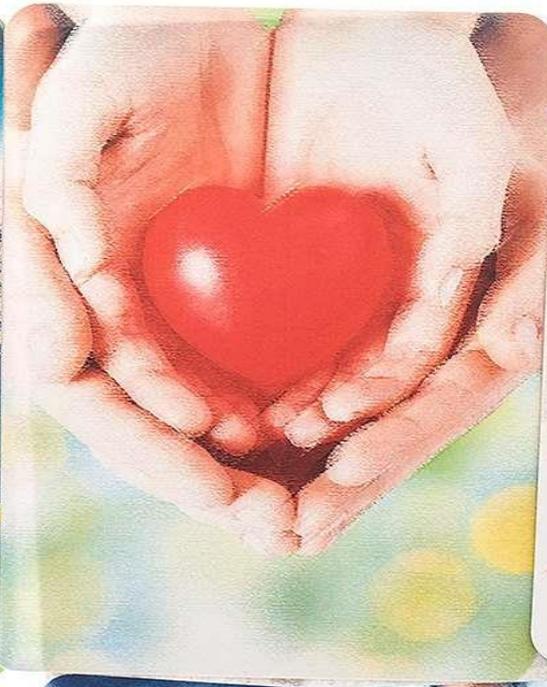
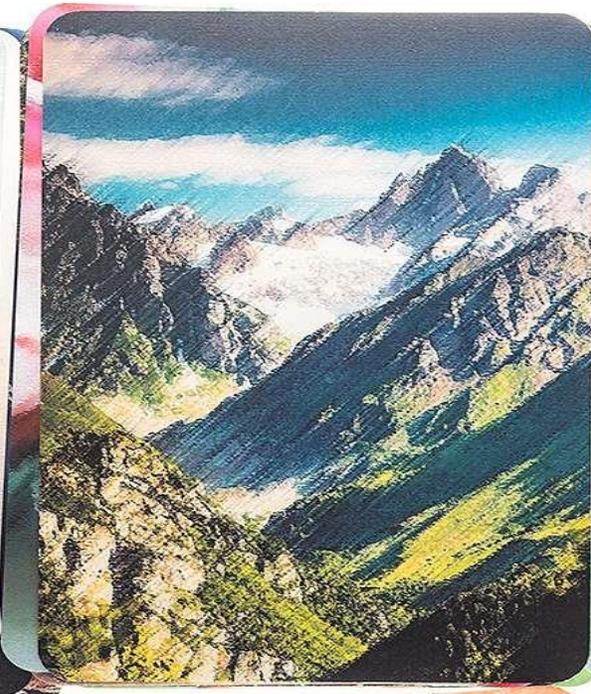
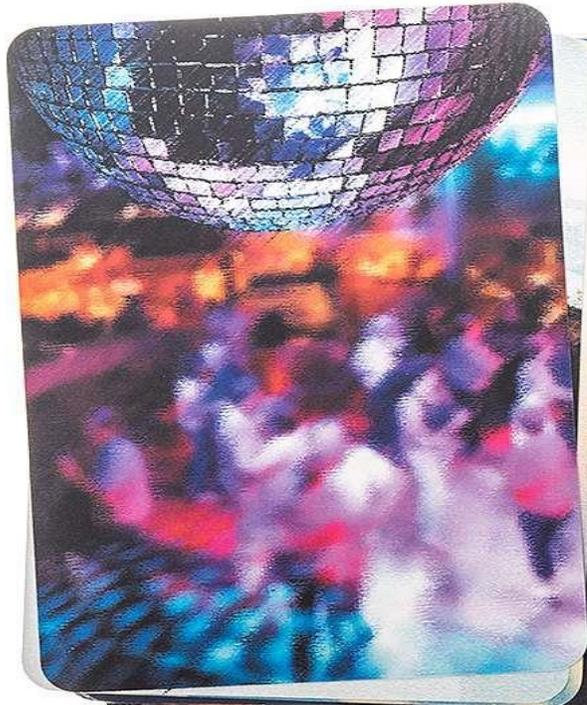


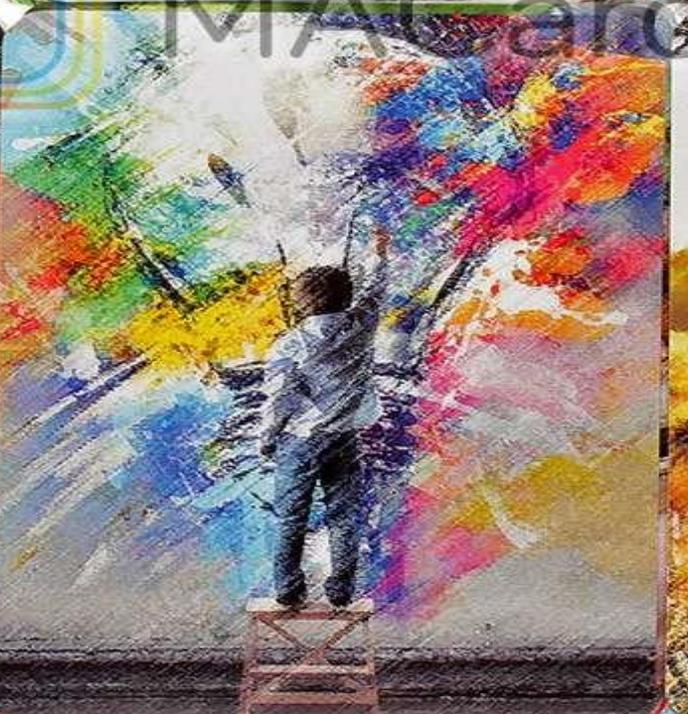
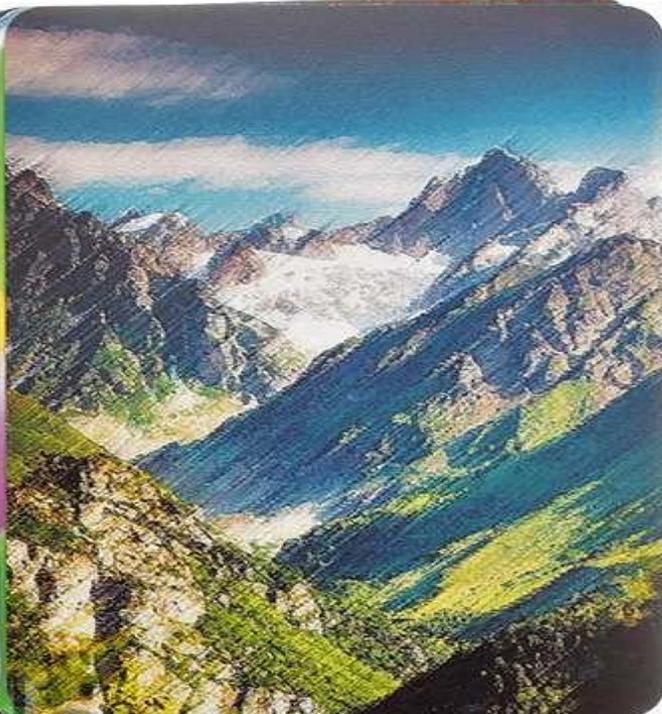
8-910-547-55-40 (Whats App)





MACcards





MACAROS

