**ТРЕТЬЯ ГРУППА**

**Поведенческие симптомы:**

* *ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;*
* *сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);*
* *постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;*
* *чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;*
* *невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;*
* *дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;*

******

**Профилактика профессионального выгорания**

* ***Проявляйте ваши эмоции и желания, давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.***
* ***Разговаривайте о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с тем, кому доверяете.***
* ***Разрешите себе принимать помощь со стороны других людей.***
* ***Осваивайте способы саморегуляции и релаксации.***
* ***Поддерживайте хорошую физическую форму: делайте утреннюю зарядку, физкультминутки, физические упражнения, потягивания.***
* ***Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, прогулок и полноценного питания.***
* ***Развивайтесь профессионально и личностно; откажитесь от бесполезной конкуренции.***
* ***Постарайтесь время от времени делать то, что доставляет вам радость и удовольствие, воспринимайте мир позитивно.***

***Учреждение здравоохранения***

***«Могилевский областной онкологический***

***диспансер»***

***Профилактика эмоционального выгорания медицинских работников***

 ******

***7 ООПЛ***

***Могилев 2016***

***Профессиональное выгорание*** *– это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий*

*к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.*

*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.*

**Стадии профессионального выгорания**

***Первая стадия:***

* *приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний;*
* *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*
* *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

***Вторая стадия:***

* *возникают недоразумения с коллегами;*
* *появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.*

***Третья стадия:***

*притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное*

*отношение к миру у человека становится равнодушным; появляется*

*безразличие ко всему.*

**Симптомы профессионального выгорания**

**ПЕРВАЯ ГРУППА**

**Психофизические симптомы:**

* *чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);*
* *ощущение эмоционального и физического истощения;*
* *снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакция страха на опасную ситуацию);*
* *общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);*
* *частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;*
* *резкая потеря или резкое увеличение веса;*
* *полная или частичная бессонница;*
* *постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;*
* *одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;*
* *заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.*

**ВТОРАЯ ГРУППА**

**Социально-психологические симптомы:**

* *безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности), повышенная раздражительность на окружающих;*
* *немотивированный гнев или отказ от общения, уход в себя;*
* *постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);*
* *чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);*
* *чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;*
* *общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).*

******