

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

СУТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Жизнь людей в современном мире не обходится без эмоциональных, психологических или физических перегрузок в процессе работы. Если эти перегрузки несущественны, организм справляется со стрессом, предотвращая его негативное влияние на состояние человека. Однако если работник в ходе профессиональной деятельности часто подвергается серьезным нагрузкам, то напряжение копится, стресс нарастает, негативные переживания собираются в «снежный ком». Организм человека истощается, и итогом становится профессиональное и эмоциональное выгорание.



Таким образом, выгорание грозит тому, у кого на работе царит атмосфера стресса и напряжения. У человека, вынужденного в ней находиться, копится внутренний негатив.

Вероятные «жертвы» профессионального выгорания

Некоторые люди более остальных подвержены синдрому профессионального выгорания. В первую очередь, это:

- **трудоголики** - для них в работе заключается вся жизнь, они часто засиживаются допоздна за рабочим столом, берут сверхурочные смены, всегда готовы подменить коллег, поэтому в организме накапливается усталость;
- **интроверты** - они испытывают дискомфорт из-за застенчивости, сложности в нахождении общего языка с коллегами, им трудно бороться с внутренними переживаниями;
- **люди, у которых есть внутренние конфликты** - им трудно разобраться в себе, они не умеют выстраивать баланс между работой и личной жизнью;
- **те, кто уже многого достиг и не знает, куда двигаться дальше** - у таких людей может упасть самооценка, они могут перестать видеть смысл в своей жизни; жители больших городов, где много стресса и суеты;
- **люди, недавно сменившие работу или переживающие из-за грядущей аттестации;**
- **те, кто старше 45 лет** - им бывает сложно найти новую работу из-за возрастных ограничений.

Что касается конкретных профессий, в «группе риска» те специальности, которые подразумевают постоянное общение с людьми, влекущее за собой нервное перенапряжение. Профессиональное выгорание сильнее всего грозит менеджерам по продажам, врачам, психологам, сотрудникам социальных служб, учителям, юристам, директорам компаний.

**Профессиональное выгорание работника - не миф,
а настоящая проблема нашего времени!**