

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

4 СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональное профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Как именно проявит себя выгорание у конкретного человека, заранее предсказать нельзя. Это будет зависеть от того, как он относится к своей работе, что в ней ему нравится, что его мотивирует. Однако можно выделить 4 распространенных стадии процесса выгорания.

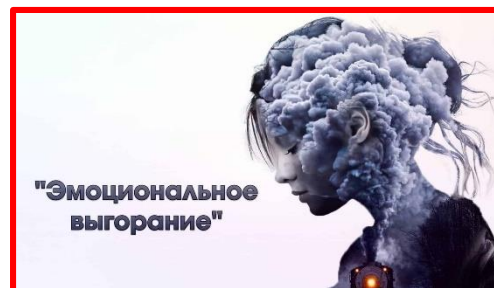
- Работа очень нравится.** Что касается отношения к работе, тут есть два повода для тревоги.

Первый - работа вызывает отторжение. В данном случае приходится делать над собой усилие, чтобы приступить к рабочим задачам. Часто хочется отложить их на потом, и работник начинает задумываться, свое ли место он занимает. А главное - становится понятно, что работник бы не остался на этой работе, если бы у него появился выбор.

Второй - работник обожает свою работу и готов заниматься ею круглосуточно. У него куча планов и идей, ему не хватает 24 часов в сутках, чтобы все их реализовать. У работника не остается времени на личную жизнь, семью, хобби, друзей, потому что все время забирает работа. Но она приносит столько драйва и удовольствия, что работнику не хочется ничего менять.

- Накапливается усталость.** В теле и психике накапливается усталость. Работник чувствует, что его многое начинает раздражать. Также на этой стадии работник может начать часто простужаться, ведь от общей усталости организма снижается иммунитет. Профессиональное и эмоциональное выгорание все ближе.

- Наступает эмоциональное истощение.** На стадии эмоционального истощения обнаруживаются симптомы, о которых предупреждала Всемирная организация здравоохранения. Работа вызывает ненависть, не хочется идти на работу, задачи не выполняются, и работнику это безразлично. Организм пытается докричаться: «Пора отдохнуть, и как можно скорее!». Но зачастую человек не разрешает себе отдохнуть, он считает, что все нормально и нужно работать дальше. Начинается депрессия, психосоматические проблемы, боль в разных частях тела.



- Печальный финал.** Далее истощение становится необратимым. Работник больше не сможет вернуться к работе, даже если как следует отдохнёт. Работа вызывает отвращение, организм расценивает ее как смертельно опасное занятие, которого нужно избегать. В данном случае остаётся только поменять профессию, сферу деятельности.