

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК СТРЕС

Згідно з думкою провідних учених, вигоряння можна порівняти до дістресу в його крайньому прояві або до третьої стадії загального синдрому адаптації – стадії виснаження; проте момент, коли стрес переходить у вигоряння, не є чітко визначеним.<sup>1</sup>

Емоційне вигоряння – динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу, у наявності – усі три фази стресу ( за В.В.Бойко):

- *нервово (тривожне) напруження* – його створюють хронічна психоемоційна атмосфера, обстановка, що дестабілізувала, підвищена відповідальність, складність контингенту;
- *резистенція*, тобто опір, – людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень;
- *виснаження* – зубожіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що проявлений опір виявився неефективним.

### Фаза «напруження»

Нервово (тривожне) напруження є передвісником і «пусковим» механізмом у формуванні емоційного вигоряння. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, що вимотує, або посиленням факторів, що психотравмують. Тривожне напруження містить декілька симптомів:

*Симптом «переживання психотравмуючих обставин».* Проявляється усвідомленням (що з часом усе більше посилюється) психотравмуючих чинників професійної діяльності, що їх складно або неможливо усунути. Якщо людина не є ригідною, то роздратування ними поступово зростає, накопичується відчай і обурення. Нерозв'язаність ситуації призводить до розвитку інших явищ «вигоряння».

*Симптом «незадоволення собою».* Унаслідок невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває незадоволення собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика прямує не тільки і не стільки назовні, скільки на себе. Принаймні, виникає замкнений енергетичний контур «Я і обставини»: враження від зовнішніх чинників діяльності постійно травмують особистість і спонукають її знов і знов переживати психотравмуючі елементи професійної діяльності. У цій схемі особливе значення мають відомі нам внутрішні чинники, що сприяють появі емоційного вигоряння: інтенсивна інтеріоризація обов'язків, ролі, обставини діяльності, підвищена сумлінність і відчуття відповідальності. На початкових етапах «вигоряння» вони нагнітають напруження, а на подальших провокують психологічний захист.

*Симптом «загнаності до клітки».* Виникає, але не в усіх випадках, хоча виступає логічним продовженням стресу, що розвивається. Коли обставини, що психотравмують, дуже тиснуть і усунути їх неможливо, до нас часто приходять відчуття безвиході. Ми намагаємося щось змінити, ще і ще раз обдумуємо незадовільні аспекти своєї роботи. Це призводить до посилення психічної енергії за рахунок індукції ідеального: працює мислення, діють плани, цілі, настанови, сенси, підключаються образи незалежного й бажаного. Зосередження психічної енергії досягає значного напруження. І якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацював який-небудь засіб психологічного захисту, включаючи «емоційне вигоряння», то людина переживає відчуття «загнаності до клітки». Це стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході. Нас доводить до несамовитості бюрократична казенщина, організаційна безтолковість, людська непорядність, повсякденна рутинна.

*Симптом «тривоги й депресії».* Проявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо ускладнених обставинах, що спонукають до емоційного вигоряння як засобу психологічного захисту. Відчуття незадоволеності роботою і собою породжують могутнє енергетичне напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії, у конкретній посаді. Симптом «тривоги й депресії» – мабуть, остання крапка у формуванні тривожної напруженості під час розвитку емоційного вигоряння.

### Фаза «резистенції»

Виокремлення цієї фази в самостійну є вельми умовним. Фактично опір стресу, що зростає, починається з моменту появи тривожного напруження. Це природно: людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів. Формування захисту за участю емоційного вигоряння відбувається на тлі наведених далі симптомів.

*Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування».* Безперечно «ознака вигоряння», коли професіонал перестає уловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економічний прояв емоцій і неадекватне вибіркоче емоційне реагування.

<sup>1</sup> <http://www.196school.kiev.ua/?p=1361>

У першому випадку йдеться про вироблену з часом корисну навичку підключати до взаємодії з діловими партнерами емоції досить обмеженого реєстра й помірної інтенсивності: легка усмішка, привітний погляд, м'який, спокійний тон мовлення, стримані реакції на сильні подразники, лаконічні форми вираження незгоди, відсутність категоричності (це свідчить про високий рівень професіоналізму).

Він цілком виправданий у таких випадках:

- якщо не перешкоджає інтелектуальному опрацюванню інформації, що обумовлює ефективність діяльності. Економія емоцій не знижує «входження» в партнера, тобто розуміння його станів і потреб, не заважає ухваленню рішень і формулюванню висновків;
- якщо не насторожує і не відштовхує партнера;
- якщо за необхідністю поступається місцем іншим, адекватним формам реагування на ситуацію. Наприклад, професіонал, коли потрібно, здатний поставитися до партнера підкреслено ввічливо, уважно, зі щирим співчуттям.

Зовсім інша справа, коли професіонал неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування під час робочих контактів. Діє принцип «хочу або не хочу»: визнаною потрібним – приділю увагу цьому партнеру, буде настрій – відгукнуся на його стани і потреби. За всією неприйнятності такого стилю емоційної поведінки він вельми поширений. Річ у тому, що людині найчастіше здається, ніби вона поводить себе цілком припустимо. Проте суб'єкт спілкування або сторонній спостерігач фіксує інше – емоційну черствість, нечемність, байдужість.

Неадекватне обмеження діапазону й інтенсивності включення емоції у професійне спілкування інтерпретується партнерами як неповага до їх особистості, тобто переходить в площину етичних оцінок.

*Симптом «емоційно-етичної дезорієнтації».* Він немовби заглиблює неадекватну реакцію у взаєминах із діловим партнером. Нерідко у професіонала виникає потреба в самовиправданні. Не проявляючи належного емоційного ставлення до суб'єкта, він захищає свою стратегію. При цьому звучать думки: «Це не той випадок, щоб переживати», «Такі люди не заслуговують на добре ставлення», «Таким не можна співчувати», «Чому я повинен за всіх хвилюватися?»

Подібні думки й оцінки, безперечно, свідчать про те, що емоції не будять або недостатньо стимулюють етичні відчуття. Адже професійна діяльність, побудована на людському спілкуванні, не знає виключень. Лікар не має морального права ділити хворих «хороших» і «поганих». Учителю не повинен розв'язувати педагогічні проблеми підопічних на власний розсуд.

На жаль, у житті ми часто стикаємося з проявами емоційно-етичної дезорієнтації. Як правило, це викликає справедливе обурення, ми засуджуємо спроби поділити нас на гідних і негідних пошани. Але з такої ж легкістю майже кожен, посідаючи своє місце в системі службово-особистісних взаємин, припускається емоційно-етичної дезорієнтації. У нашому суспільстві звично виконувати свої обов'язки залежно від настрою і суб'єктивної переваги, що свідчить, так би мовити, про ранній період розвитку цивілізації у сфері міжсуб'єктних взаємозв'язків.

*Симптом «розширення сфери економії емоцій».* Такий доказ емоційного вигорання має місце тоді, коли ця форма здійснюється поза професійною сферою – у спілкуванні з рідними, приятелями та знайомими. Випадок відомий: на роботі ви настільки втомлюєтесь від контактів, розмов, відповідей на запитання, що вам не хочеться спілкуватися із близькими. До речі, часто саме домашні стають першою «жертвою» емоційного вигорання. На службі ви ще тримаєтесь відповідно до нормативів та обов'язків, а вдома замикаєтесь або, навпаки, гиркаєте на членів родини й друзів. Можна сказати, що ви пересичені людськими контактами. Ви переживаєте симптом «отруєння людьми».

*Симптом «редукції професійних обов'язків».* Термін редукція означає спрощення. У професійній діяльності, що припускає широке спілкування з людьми, редукція виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. За горезвісними «законами редукції» суб'єкти сфери обслуговування, лікування, навчання та виховання обділяються елементарною увагою люди, які звертаються до зазначених спеціалістів. Редукція професійних обов'язків звична супутниця безкультурності в ділових контактах.

#### **Фаза «виснаження»**

Ця фаза характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослаблення нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

*Симптом «емоційного дефіциту».* Професіонал відчуває, що емоційно він уже не може допомагати суб'єктам своєї діяльності. Не в змозі увійти в їх становище, брати участь у спільній діяльності та співпереживати, відгукуватися на ситуації, що повинні зачіпати, спонукати, підсилювати інтелектуальну, волюву й етичну віддачу. Про те, що це саме емоційне вигорання, свідчить його ще недавній досвід якийсь час тому таких відчуттів не було, і особливо гостро переживає їх появу. Поступово симптом посилюється і набуває більш ускладненої форми: все рідше виявляють позитивні емоції та все частіше – негативні. Різкість, грубість, дратівливість, образливість, капризи доповнюють симптом «емоційного дефіциту».

*Симптом «емоційної відчуженості».* Особистість майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ані позитивні обставини, ані негативні. Причому це не початковий дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а придбаний за роки обслуговування людей емоційний захист. Людина поступово вчиться працювати як робот, як бездушний автомат. У інших сферах вона живе повнокровними емоціями.

Реагування без відчуттів і емоцій – найяскравіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості й завдає збитку суб'єкту спілкування. Партнер такої людини зазвичай переживає виявлену до нього байдужість і може бути глибоко травмованим. Особливо небезпечно демонстративна форма емоційної відчуженості, коли професіонал усім своїм виглядом показує: «А мені плювати на вас».

*Симптом «особистісної відчуженості, або деперсоналізації»*, виявляється в широкому діапазоні умонастроїв і вчинків професіонала в процесі спілкування. Перш за все, проявляється у повній або частковій втраті інтересу до людини – суб'єкта професійної дії. Вона сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – з нею доводиться щось робити. Об'єкт обтяжує професіонала своїми проблемами, потребами, неприємні ані присутність, ані сам факт його існування.

Метастази «вигорання» проникають в настанови, принципи і систему цінностей особистості. Виникає деперсоналізований захисний емоційно-вольовий антигуманістичний настрій. Особистість стверджує, що робота з людьми не є цікавою, не приносить задоволення, не представляє соціальної цінності. У найважчих формах «вигорання» особистість завзято захищає свою антигуманістичну філософію: «Ненавиджу...», «Зневажаю...» У таких випадках «вигорання» поєднується із психопатологічними проявами особистості, із неврозподібними або психопатичними станами. Таким особистостям протипоказана ця професійна діяльність. Але, на жаль, вони нею займаються, оскільки під час добору кадрів у більшості випадків відсутні психологічні чинники.

*Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень».* Як впливає з назви, симптом виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття. Зазвичай він утворюється за умовно-рефлекторним зв'язком негативної властивості: багато що з того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує відхилення в соматичних або психічних станах. Деколи навіть думка про таких суб'єктів або контакт з ними викликає поганий настрій, погані асоціації, безсоння, відчуття страху, неприємні відчуття в ділянці серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань.

Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист – «вигорання» – самостійно вже не справляється з навантаженням і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивідуума. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної потужності емоційного вигорання.

### ***Чинники, що сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання***

В.В. Бойко визначає ряд зовнішніх і внутрішніх чинників передумов, що провокують емоційне вигорання:

*Група організаційних (зовнішніх чинників):*

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше, із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них.
2. Дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована й розпливчата інформація, наявність у ній «бюрократичного шуму» – дрібних подробиць, суперечностей, завищені норми контингенту, з якими пов'язана професійна діяльність.
3. Підвищена відповідальність за функції, що виконуються: представники масових професій зазвичай працюють у режимі зовнішнього та внутрішнього контролю.
4. Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі «керівник – підлеглий», і по горизонталі, у системі «колега-колега»
5. Психологічний важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування: у педагогів і вихователів це діти з аномаліями характеру, нервової системи або затримками психічного розвитку.

*До внутрішніх чинників належать:*

1. Схильність до емоційної ригідності: природно, емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше в тих, хто є менш реактивним і сприйнятливим, емоційно стриманішим. Наприклад, формування симптомів «вигорання» відбуватиметься повільніше в людей імпульсивних, яким притаманні рухомі нервові процеси. Підвищена вразливість і чутливість можуть повністю блокувати цей механізм психологічного захисту і не дозволять йому розвиватися.
2. Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття та переживання) обставин професійної діяльності: це психологічне явище виникає в людей із підвищеною відповідальністю за доручену справу, виконувану роль. Зазвичай учителі через 11-16 років набувають енергозберігаючих стратегій виконання своєї професійної діяльності. Нерідко трапляється, що в роботі професіонала чергуються періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту. Часом сприйняття несприятливих сторін діяльності загострюється, і тоді людина аж занадто болісно переживає стресові ситуації, конфлікти, помилки. Наприклад, педагог, який навчився спокійно реагувати на аномалії характерів підліткового віку, раптом «зривається» в спілкуванні з певною дитиною, обурений її нетактовними витівками і грубістю. Але трапляється й інше – той самий учитель розуміє, що необхідно виявити особливу увагу

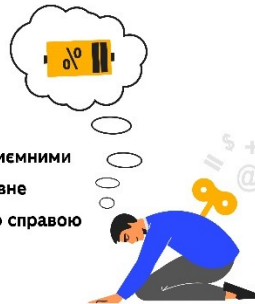
- до учня і його родини, проте не в змозі зробити відповідні кроки. У цьому випадку емоційне вигорання обернулося на байдужість і апатію.
3. Слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності: тут існують два аспекти. По перше, професіонал у сфері спілкування не вважає для себе за необхідне або чомусь зацікавлений проявляти співучасть і співпереживання суб'єкту своєї діяльності. Відповідний настрій стимулює не тільки емоційне вигорання, але і співпереживання – байдужість, душевна черствість. По – друге, людина не звикла, не навчилася винагороджувати себе за співпереживання та співучасть, що вона їх проявляє по відношенню до суб'єктів професійної діяльності. Систему самооцінювання вона підтримує іншими засобами – матеріальними або позиційними досягненнями. Альтруїстична емоційна віддача для такої людини нічого не значить, і вона не потребує її, не відчуває від неї задоволення. Природно, «вигоряти» такій людині просто й легко. Інша справа – особистість із альтруїстичними цінностями. Для неї важливо допомагати і співчувати іншим. Утрату емоційності в спілкуванні вона переживає як показник етичних утрат, як утрату людяності.
  4. Етичні дефекти й дезорієнтація особистості: можливо, професіонал мав моральну ваду ще до того, як почав працювати з людьми, або набув цієї вади в процесі діяльності. Етичний дефект обумовлений нездатністю включати у взаємодію з діловими партнерами такі моральні категорії, як доброзачливість, совість, чесність, пошана прав і чеснот іншої особистості. Етична дезорієнтація викликається іншими причинами – невмінням відрізнити добре від поганого, благо від шкоди, що наноситься іншій особі. Проте як у разі етичного дефекту, так і за наявності етичної дезорієнтації формування емоційного вигорання полегшується. Збільшується вірогідність байдужості до суб'єкта діяльності й апатії до виконуваних обов'язків.

## ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



- Візьміть перерву
- Піклуйтеся про себе
- Плануйте день
- Хваліть себе
- Чергуйте складні завдання з приємними
- Говоріть про себе лише позитивне
- Частіше займайтеся улюбленою справою
- Будьте фізично активними
- Будьте уважні
- Зверніться до фахівця



Більше інформації в телеграм-каналі "Подбай про себе"

Який вже місяць поспіль українці адаптуються до нових реалій в умовах жорстокого вторгнення рф. Педагоги та освітяни від перших днів війни надають поради та рекомендації для підтримки психічного здоров'я дітей і дорослих.<sup>2</sup>

Раніше ми розповідали про [подолання](#) страху, [контроль](#) емоційного стану під час війни, [віднаходження](#) сил і надали рекомендації щодо [прийняття](#) горя та втрати. Сьогодні психологи Telegram-каналу «[Подбай про себе](#)» діляться ефективними порадами, що допоможуть врятуватися від емоційного вигорання.

Емоційне вигорання – синдром постійної втоми та емоційного виснаження. Синдром притаманний людям, робота яких пов'язана зі спілкуванням. Наразі ситуація ніби інша, проте спілкування стало в рази більше. В умовах сьогодення зросла необхідність бути на зв'язку, вислуховувати інших, говорити, стежити за актуальними новинами та перевіряти їх.

Наразі значна частка українців працює без вихідних, шукає роботу чи можливості для допомоги іншим. Втома, роздратування та збудження може погіршити стосунки в колективі, родині та навіть призвести до хвороб.

ВООЗ описує 3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. Відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.
2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою, що супроводжується почуттям негативу та цинізму відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.
3. Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, внаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

**Як зробити так, щоб ваше життя було приємним, а ваші ресурси не випарувалися?**

1. **Візьміть перерву.** Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.
2. **Піклуйтеся про себе.** Приділіть 5 хвилин чашці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.
3. **Плануйте день.** Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.

<sup>2</sup> <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>

4. **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишіть найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.
5. **Чергуйте складні завдання з приємними.** Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.
6. **Говоріть про себе лише позитивно.** Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.
7. **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.
8. **Будьте фізично активними.** Фізична активність – ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.
9. **Будьте уважні.** Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.
10. **Зверніться до фахівця.** Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем. Пам'ятайте, що психолог – не лікар, звернувшись до нього ми не стаємо «психами».

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ

- Що таке емоційне вигорання?
  - Емоційне вигорання: симптоми
- Фази емоційного вигорання
  - Фаза 1: Первинний стрес
  - Фаза 2: Пік емоційного вигорання
  - Фаза 3: Знемога та відторгнення
- Чому розвивається емоційне вигорання?
- Що таке професійне вигорання?
  - Синдром професійного вигорання та його симптоми
- Стадії професійного вигорання
  - Ентузіазм та енергія
  - Зниження витрати енергії
  - Появи ознак вигорання
  - Усвідомлення проблеми
- Як відрізнити вигорання від втоми та депресії?
- Яка може бути профілактика емоційного вигорання?
  - Вправи на емоційне розвантаження та інші способи лікування вигорання

З емоційним вигоранням може стикнутися кожен. Через це працівники починають гірше працювати, стають роздратованими, не здатними зосередитися на виконанні обов'язків. Людина втрачає здатність виконувати звичний обсяг роботи при тому, що викладається вона на всі 100%. Все це наслідки емоційного вигорання. Ігнорувати проблему не варто. Адже саме таке ставлення може призвести до втрати цінних працівників. Своєчасне пояснення робітникам причини емоційного вигорання та

застосування продуктивних способів боротьби з проблемою допоможуть повернути їм відчуття драйву від роботи та поліпшити ефективність діяльності. У цій статті поговоримо про те, що таке емоційне вигорання, що робити з ним та як цьому запобігти.<sup>3</sup>

### **Що таке емоційне вигорання?**

Емоційне вигорання — це стан, при якому у людини зникає спроможність діяти. Вона постійно відчуває втому, замислюється про безглуздість власної діяльності та незрівнянність отриманого винагородження з витраченими зусиллями.

### **Емоційне вигорання: симптоми**

Емоційне вигорання — це психоемоційний стан, у якому людина відчувається емоційно, фізично та психічно виснаженою. У цьому стані людина відчуває стрес та стає менш продуктивною, що може негативно позначитися на багатьох сферах її життя.

Емоційне вигорання — поширене явище, яке може торкнутися будь-кого. Цей тип втоми пов'язані з тим, що ми можемо думати й створювати життєвий досвід, який впливає нашу психіку. Емоційне вигорання вважається проблемою 21 століття. Симптоми можуть бути різними у всіх. Багато залежить від роду діяльності, стосунків з колегами, сімейного стану, наявності дітей тощо.

Є багато симптомів, які можуть виникнути під час або перед емоційним вигоранням. Вони варіюються від психічних до емоційних та фізичних проблем. Кожен пацієнт має свій індивідуальний набір скарг. Проте Всесвітня організація охорони здоров'я виділила основний симптом.

Емоційне виснаження — це одна з головних ознак емоційного вигорання. Людина страждає від крайнього дефіциту енергії, їй важко братися за роботу, вона відчувається знесиленою. Загалом потреба у відпочинку продовжує зростати, але людині, яка «вигоріла», не вдається повноцінно відпочивати. Крім того, вона все більше відчувається пригніченою, вважаючи, що не може справлятися зі своїми завданнями та очікуваннями.

---

<sup>3</sup> <https://online.novaposhta.education/blog/emocijne-vigorannya-ta-sposobi-zapobigannya>

Також для емоційного вигорання характерні:

- почуття втоми та млявість;
- втрата інтересу та насолоди життям;
- підвищена дратівливість та тривожність;
- проблеми зі сном та відсутність енергії;
- знижена працездатність та зниження продуктивності;
- проблеми з пам'яттю та концентрацією.

Крім того, можливі й інші прояви. Це головний біль, проблеми з травленням та підвищений артеріальний тиск.

### **Фази емоційного вигорання**

Емоційне вигорання проходить через кілька фаз. У кожній з них є свої особливості та симптоми. Знання особливостей кожного етапу допоможе вам краще зрозуміти процес розвитку емоційного вигорання та вжити необхідних заходів.

#### **Фаза 1: Первинний стрес**

Перша фаза емоційного вигорання — це етап попереднього стресу. У цій фазі ви можете відчувати постійну тривогу, дратівливість та підвищену втому. Помічаєте, що ваші сили швидко вичерпалися, і вам важко долати повсякденні завдання.

#### **Фаза 2: Пік емоційного вигорання**

Друга фаза — це пік емоційного вигорання. У цій фазі симптоми стають найбільш явними та вираженими. Ви можете відчувати розпач, безпорадність та безвихідь. Фізичні прояви виражаються проблемами зі сном, головними болями та розладом травлення. Настрій може бути пригніченим, відсутній інтерес до життя.

#### **Фаза 3: Знемога та відторгнення**

Третя фаза — це знемоги та відторгнення. У цій фазі можна відчувати повну пригніченість як фізично, так й емоційно. Важко знаходити мотивацію та виконувати свої обов'язки. З'являється бажання відмовитися від навколишнього світу, спілкування з будь-ким. Фізичні симптоми виявляються зниженням імунітету, підвищеним кров'яним тиском та проблемами з травленням.

### **Чому розвивається емоційне вигорання?**

Емоційне вигорання може бути в будь-якої людини, але деякі його фактори можуть підвищувати ризик розвитку.

Факторами ризику є:

- високе навантаження на роботі та занадто великий обсяг обов'язків;
- несправедливе ставлення з боку знайомих, рідних, колег та друзів;
- неясність у розподілі ролей у колективі;
- нестача підтримки з боку близьких;
- перманентний тиск із боку керівництва, нереальні терміни виконання завдань;
- особисті чинники, наприклад: сильна тривожність чи перфекціонізм.

### **Що таке професійне вигорання?**

Професійне вигорання — це стан, схожий на попередню проблему, але спровокований винятково тривалим стресом на роботі. Цей синдром професійного вигорання часто виникає через високе робоче навантаження, несправедливе поводження з боку керівництва та колег, постійні відчуття невпевненості та безперспективності в кар'єрі.

### **Синдром професійного вигорання та його симптоми**

Симптоми професійного вигорання поділяють на фізичні та психологічні.

Фізичні симптоми:

- постійне почуття втоми та пригніченості;
- помітні зміни апетиту та сну;
- головні та м'язові болі;
- часті застуди та проблеми із травленням.

Емоційні симптоми:

- почуття невдачі та занижена самооцінка;
- відчуття, що ви знаходитесь у пастці;



- низька мотивація та інтерес до роботи;
- почуття самотності та відчуженості.

Також для професійного вигорання характерні зміни в характері людини. До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться:

замкнутість, ізоляція від колег та близьких;

небажання працювати та прокрастинація;

дратівливість та зниження продуктивності.

### **Стадії професійного вигорання**

Вигорання на роботі має кілька стадій, які поступово розвиваються та стають більш вираженими. Усього проблема має 4 стадії розвитку.

#### **Ентузіазм та енергія**

На цій стадії працівник сповнений енергії, готовий працювати день і ніч, не помічаючи втоми. Підйом та працездатність на високому рівні.

#### **Зниження витрати енергії**

На цій стадії працівник відчуває перші ознаки втоми та зниження тону. Ентузіазм поступово сходить нанівець, хоча бажання працювати все ще зберігається. У працівника виникає відчуття недооціненості. Він бачить можливості професійного зростання.

#### **Появи ознак вигорання**

З'являються очевидні ознаки професійного вигорання. Труднощі з концентрацією, усвідомлення власної неповноцінності. Зниження продуктивності призводить до проблем на роботі, а стосунки з колегами можуть погіршуватись. Людина відчуває безвихідь та негативне ставлення до роботи.

### **Усвідомлення проблеми**

На останній стадії працівник має повне уявлення про наявність проблеми. Фізичні симптоми вигорання, такі як проблеми зі сном та головні болі, стають більш очевидними. Стосунки з близькими погіршуються. Можуть розвиватися депресивні стани.

### **Як відрізнити вигорання від втоми та депресії?**

Важливо відрізнити професійне вигорання від звичайної втоми та депресії, оскільки ці стани мають свої особливості. Втома може бути тимчасовою та зникає після відпочинку. Для вигорання характерна тривала втома, а відновлення не відбувається навіть після відпустки. Депресія, своєю чергою, проявляється важкими симптомами, що характеризуються соціальною ізоляцією і зниженою самооцінкою.

### **Яка може бути профілактика емоційного вигорання?**

Емоційне виснаження — це стан, який розвивається поступово. Тож не варто нехтувати власним здоров'ям та заздалегідь дізнатися, як боротися з емоційним вигоранням. Навіть якщо проблема вже спіткала, не варто впадати у відчай.

### **Вправи на емоційне розвантаження та інші способи лікування вигорання**

Існує кілька варіантів лікування емоційного вигорання. Ось деякі з них:

- турбота про себе та своє здоров'я. Регулярний відпочинок, заняття спортом, правильне харчування та відновлення енергії.
- встановлення кордонів. Важливо говорити «ні» та визначати межі робочих обов'язків. Баланс між особистим життям та роботою є важливим аспектом запобігання вигоранню.
- підтримка колег та близьких.
- звернення по професійну допомогу. Якщо симптоми вигорання стають занадто серйозними, важливо звертатися до психолога. Він допоможе розібратися в причинах та способах розв'язання цієї проблеми. Фахівець підбере вправи на емоційне розвантаження та допоможе повернутися до звичного життя.

Професійне вигорання — це серйозна проблема, яка може негативно впливати на наш фізичний та емоційний стан. Однак якщо знати, що таке емоційне вигорання, як боротися з ним та отримувати підтримку, можна розв'язати проблему, повернутися до здорового та щасливого робочого досвіду. Пам'ятайте, що турбота про себе має бути на першому місці. А розв'язання проблеми професійного вигорання є завжди.