**Психологическое здоровье** – это неотъемлемая часть здоровья в целом, но как это часто бывает, за ежедневной суетой, работой, проблемами и стрессами, мы забываем об этом аспекте нашего здоровья.

Усталость, отсутствие желания идти на работу, чувство физиологического и психологическое истощение – все эти и другие симптомы называются «Синдромом профессионального или эмоционального выгорания».

Итак, **синдромом профессионального или эмоционального выгорания** называют*процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.*

 Выделяют несколько **признаком эмоционального выгорания**:

**1) Физические признаки и симптомы:**

- чувство усталости, истощения, головокружения, изменения веса;

-частые головные боли, боли в спине и мышцах;

-снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;

-проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы

**2) Эмоциональные признаки и симптомы:**

-чувство неуверенности в себе, безразличие;

-потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки;

-чувство беспомощности и безнадежности, потеря идеалов и надежд;

-снижение удовлетворения от работы;

**3) Поведенческие признаки и симптомы:**

-уход от ответственности, импульсивное и эмоциональное поведение;

-социальная самоизоляция;

-перенос своих неурядиц на других;

-увеличение количества времени, необходимого на выполнение рутинной работы.

**Причины выгорания**

Существует много причин выгорания. Во многих случаях, выгорание связано с работой. Любой человек, постоянно перегруженный работой или чувствующий себя недооцененным, находится в опасности для выгорания.

Выгорание не вызвано исключительно напряженной работой или слишком большими обязанностями. Другими факторами, способствующими выгоранию, могут быть, в том числе определенные черты характера и образ жизни.

**Возможные причины выгорания, связанные с работой:**

* слабый контроль над выполняемой работой или его отсутствие;
* отсутствие признания и вознаграждения за хорошую работу;
* нечеткая, размытая или чрезмерно ответственная работа;
* выполнение монотонной и примитивной работы;
* хаотичная работа или высокое давление со стороны окружающей среды.

**Образ жизни как причина выгорания:**

* слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;
* вредные привычки;
* недосыпание;
* отсутствие родных и близких или поддержки с их стороны.

**Черты характера, способствующие выгоранию:**

* перфекционизм;
* пессимизм;
* желание все держать под своим контролем;
* нежелание делегировать свои обязанности другим.

**Синдрому выгорания** в первую очередь подвержены представители профессий, связанных с непосредственной работой с людьми и/или высокой ответственностью за других, особенно если речь идет о жизни, здоровье и безопасности, как например в профессии врача.

Работа врача по определению требует значительных эмоциональных вложений, так как связана с общением с людьми и со всеми трудностями, которые из этого проистекают (негативные эмоции, переживания, конфликты).

Работа врача нередко связана со стрессами и ненормированным рабочим днем.

Медицинскому работнику необходим круг профессионального общения. И проблемы в отношениях с коллегами (изоляция, конфликты) врач, как правило, переживает тяжело, даже если и не осознает этого.

 Также в их работе есть немало трудностей, связанных с ведением отчетности, что требует затрат времени и может быть источником конфликтов.

Необходимость финансового обеспечения себя и семьи нередко входит в конфликт с профессиональными стремлениями врача.

Среди факторов, способствующих эмоциональному выгоранию, отмечают:

– рост нагрузки из-за нехватки кадров;

– отсутствие личного времени (работа - дом);

– непрерывное окружение людьми.

При этом есть и личностные характеристики, из-за которых врач оказывается в «группе риска». Женщины более склонны к выгоранию, чем мужчины. Семейных людей этот недуг поражает реже, чем одиноких. Очень уязвимы новички или работники уникальных специальностей. Да и высокая степень обязательности может привести к выгоранию.

Все эти факторы дамокловым мечом висят над головой каждого врача, угрожая ему развитием синдрома хронической усталости, влекущее за собой целый спектр психосоматических разладов. Именно поэтому синдром выгорания является нередкой проблемой данной категории работающих людей.

**Предотвращение выгорания**

Как уже было сказано, выгорание не наступает спонтанно, поэтому, очень важно вовремя заметить признаки и принять меры. Нужно помнить, что это состояние может еще больше ухудшится, если оставить все как было.

Но если вы предпримете шаги, приводящие вашу жизнь в равновесие, можно предотвратить превращение выгорания в полномасштабный срыв.

**Направленная профилактика**

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относиться к конфликтам на работе;
* не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Советы по профилактике выгорания**

* **Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал.**  Проведите медитацию, прочтите что-то, вдохновляющее вас, послушайте любимую музыку.
* **Примите здоровую пищу, проделайте физические упражнения.** Когда человек правильно питается, занимаетесь регулярной физической активностью и много отдыхает, у него больше энергии и устойчивости к жизненным неприятностям и требованиям.
* **Делайте для себя ежедневный технологический перерыв.** Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.
* **Поддерживайте свое творческое начало.** Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.

**Как оправиться от выгорания?**

Выгорание — это очень серьезно. Продолжать так же работать как раньше, забыв про усталость, это значит вызвать дальнейший эмоциональный и физический ущерб и усугубить свое состояние, из которого в дальнейшем будет очень сложно выбраться.

**Выход:**

* осознанно учиться говорить о своих эмоциях, иначе хронический стресс, не имея возможностей для выхода, будет накапливаться;
* проанализируйте, каковы ваши ожидания от работы, и насколько она их оправдывает, а затем честно ответьте себе: что необходимо для того, чтобы профессиональная деятельность приносила истинное удовлетворение.

Поэтому активно решайте ваши проблемы.Проявите активную позицию, а не пассивную для решения проблем на вашем рабочем месте, старайтесь исключить стрессовые ситуации на работе. Вы почувствуете себя менее беспомощными, если вы заявите о себе и выразите свои потребности. Если у вас нет возможностей для решения проблемы, поговорите с вашим начальником.

Выкройте время. Если выгорание кажется неизбежным, сделайте полный перерыв в работе. Попросите очередной или неоплачиваемый отпуск, используйте больничный. Важно выйти из сложившейся ситуации. Используйте время для «перезарядки своих батареек» и принятия новой перспективы.

Таким образом, с этим состоянием можно бороться, и для этого нужна своевременная диагностика профессионального выгорания, а затем высококвалифицированная помощь специалиста, можно создавать группы психологической поддержки, публиковать руководства и тематическую литературу.

Но прежде всего врач должен реалистически признать: да, эта проблема его коснулась. Или коллег, с которыми ему приходится работать.

По словам зампредседателя профсоюза работников здравоохранения Михаила Андрочникова в нашей стране проблема профессионального выгорания игнорируется, ВОЗ признает это заболеванием, а у нас оно вроде, как и не существует. Даже исследований практически нет. Статистика и научные разработки этой темы в основном зарубежные. Хотя на самом деле проблема существует. Черствость, холодность, невнимательность - все это результат профессионального выгорания.

*Отдел координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*МБУЗ «Центр медицинской профилактики»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***