

Синдром професійного вигорання

Професія педагога – одна із тих, у якій емоційне вигорання та синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеними. Загальна середня освіта зазвичай «тримається» саме на професіоналах, які мають більше 10-15 років педагогічного стажу, тобто являють собою «групу ризику» щодо синдрому професійного вигорання. Більшість педагогів, які на певному етапі професійної діяльності відчують на собі не тільки професійну втому, а й всі риси синдрому психологічного вигорання, не розуміють, що з ними відбувається та не володіють інструментами уникнення синдрому або позбавлення від його наслідків.

Тому дуже важливим є питання вивчення особливостей виникнення, розвитку, перебігу, а головне – запобігання виникненню синдрому «професійного вигорання».

Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці явища взаємопов'язані.

Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини на тривалий вплив стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю.

Професія педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Термін «**професійне вигорання**» з'явився відносно недавно. Його ввів американський психіатр Фрейденсберг у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які працюють в системі «людина – людина». Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб» – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям.

Термін «вигорання» походить від анг. burn-out – припинення горіння.

Сьогодні під професійним вигоранням розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрачання сил та емоцій. Емоції незаперечно можна назвати одним із основних інструментів у роботі педагогів.

Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив.

Синдром вигорання – це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи.

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію

і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

Професійне та емоційне вигорання зумовлює робота в напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням та з важким контингентом. Разом з цим розвиткові синдрому сприяє відсутність належної винагороди (не лише матеріальної, але й морального схвалення). Основною причиною виникнення синдрому емоційного вигорання є порушення стану рівноваги у працівника, коли вимоги (внутрішні та зовнішні) протягом тривалого часу домінують над ресурсами особистості (внутрішніми та зовнішніми). Звідси випливає ключовий компонент синдрому «вигорання» – невідповідність між особистістю і вимогами, які до неї висуваються.

Синдром «емоційного вигорання» – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.

Основні складові синдрому емоційного вигорання: ☹
емоційне виснаження, почуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною роботою; ♣

деперсоналізація, цинічне ставлення до своєї праці та її об'єктів; ♣
редукція професійних досягнень, виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху. ♣

☹ **Основні симптоми професійного вигорання :**

- швидка втомлюваність;
- негативізм у спілкуванні з учнями та колегами;
- безсоння;
- почуття провини;
- зниження самооцінки;
- порушення пам'яті, уваги;
- підвищення дратівливості;
- розвиток тривожного й депресивних розладів;
- потреба у психостимуляторах;
- порушення у харчуванні;
- соматичні захворювання;
- головний біль;
- тахікардія, аритмія, гіпертонія.

Найчастіші ☹ **фактори професійного вигорання** це:

необхідність завжди «бути цукерочкою» – щохвилини випромінювати енергію, професіоналізм і упевненість в собі, а також добре виглядати і відповідати на будь-які питання; ♣

тісне та постійне спілкування з людьми, особливо із «складними» читачами; надмірне залучення працівника до потреб користувача (відвідувача), бажання будь-що допомогти, занадто глибоке співчуття та співпереживання іншим; ♣

відсутність професійної мотивації (коли кожен працівник сам на сам зі своїми виробничими завданнями, а винагорода не залежить від результатів роботи та докладених зусиль); ♣

навіть якщо давно пора відпочити, і сама людина це розуміє, залишити роботу на роботі майже неможливо: всі ідеї варяться в голові постійно, незалежно від часу доби; ♣

конфлікти та конкуренція всередині колективу, непорозуміння або неповне розуміння інтересів керівника бібліотеки та структурних підрозділів, бібліотекаря і читача; ♣

ненормований робочий день і захопленість професією допомагають досягти успіху, але приводять до проблем в сім'ї. ♣

Краща гарантія проти професійного вигорання – розвиток! В решті-решт, будь-яка проблемна ситуація яка повторюється в роботі – це ваш професійний Виклик.

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща

профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

Рука допомоги психолога!

Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»

Любіть себе.X

Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.X

З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.X

Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.X

Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.X

Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.X

Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?X

Сплануйте свій день.X

Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.X

Навчіться керувати своїми емоціями.X

Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.X

Усміхайтесь, навіть якщо Вам не дуже хочеться.X

Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.X

Вмійте сказати “НІ”.X

Вживайте вітамін Е.X

Дуже важливо навчитися контролювати свої думки та емоції. Варто пам'ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

Велика мудрість знаходиться у вислові «Господи, дай мені сили змінити те, що я зможу змінити, терпіння – прийняти те, що я не зможу змінити, й розум відрізнити одне від одного», або «Навіть якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них».

Про це йдеться у вірші:

«Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме bagno.
А інший листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,
Побачив другий – весна давно!...
Дивились двоє в одне вікно».

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)

- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)
- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження)
- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість)
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив)

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив)
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій)
- спілкування з сім'єю, друзями
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...)
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії)
- спілкування з тваринами
- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.)

Щоб запобігти виникненню синдрому «професійного вигорання», потрібно пам'ятати, що людина не досконала. Вона може помилятися, виправляти помилки. Треба навчитися пробачати собі помилки; не зосереджуватися на негативному. У всьому, що ми робимо, треба знаходити позитив. Треба визнавати і приймати себе такими, якими ми є, – унікальними.

На формування усвідомлення своєї вартості, позитивного сприйняття свого «Я», розвиток почуття самоповаги спрямована психологічна вправа «Мій портрет у променях сонця». Вправа «Мій портрет у променях сонця».

Хід вправи: психолог просить учасників психологічного тренінгу подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен з вас заслуговує на повагу?». Потім кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Психолог наголошує: «Постарайтеся, щоб сонячних променів було якнайбільше». Бажаючі зачитують список своїх рис, чіпляють своє сонце на дошці, діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

Адекватне ставлення до роботи і відведення їй належного місця в житті – найкраща профілактика професійного вигорання.

На жаль у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш, – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме.

На усвідомлення себе в професії, розвиток внутрішньої мотивації особистості спрямована

вправа «Уявна розмова зі своєю професією»

Вправа «Уявна розмова зі своєю професією»

Психолог. Ваша професія – це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не лише в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчувати на дотик. Вона – це і ви з усією кількістю психічної енергії, яку ви виділяєте і вкладаєте у вашу професію. Вона – це тисячі інших людей, котрі теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що ваша професія – жива істота. Як і з будь-якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо.

Полюбіть свою професію – і вона полюбить вас! Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, то і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї. А якщо працювати творчо, «з вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, виправдає себе.

Можна «заземлити» свою професію на книгах (літературі за фахом), підручниках, символах успіху в професійній сфері (дипломах, грамотах, сертифікатах, значках, статуетках тощо). Тоді, спілкуючись зі своєю професією, ви не тільки називаєте її на ім'я, а й звертаєте погляд на відповідні атрибути професії (найкраще на ті, що пов'язані з вашими професійними досягненнями). Можна звертати свій погляд у Космос, контактуючи зі своїм професійним полем (якщо ви аматор езотерики). В уявній розмові зі своєю професією головне – щоб спілкування було щирим, емоційним. Бажано, щоб ви спілкувалися, використовуючи прості вислови. Психологічний ефект від виконання цієї вправи полягає в тому, що ви впливаєте на свої інтереси, потреби, мотиви, на своє ставлення до професії.

Робота з людьми, а особливо з дітьми, забирає багато сил. Причиною цього є не лише фізіологічні фактори, пов'язані з умовами праці, а також психологічні та організаційні труднощі: необхідність весь час бути «у формі», відсутність емоційної розвантаження, велика кількість контактів протягом робочого дня, високий рівень відповідальності, агресивність, негативізм – з боку батьків, учнів та інших.

Зняти стрес, напруження, психічну втому, які призводять до емоційного вигорання, допомагають спеціальні психотерапевтичні вправи. Виконання психотехнічних вправ не потребує багато часу і спеціальних приміщень. Самостійно або у парі з іншим педагогом їх можна виконувати на перерві або після уроків, під час сну малюків.

Вправа «Гора з плечей». Можна стати або сісти. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Скинути гору втомивши плечей.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Хороший, поганий, середній, веселий, сумний, при піднятий?

А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Вправа «Поза візника» - характерна поза візника, який дрімає, чекаючи на пасажера.

Сядьте на стільці прямо, розправте спину й всі скелетні м'язи, голову опустіть на груди, заплющити очі, ноги злегка розставте й зігніть під тупим кутом, руки покладіть на коліна так, щоб вони не торкалися одна одної, лікті трохи закругліть. Уявіть, що ви маленький поплавок у великому океані. У вас немає компаса, карти, весел. Ви рухаєтесь туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на певний час накрити вас, але ви знов виринаєте на поверхню.

Спробуйте відчувати рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря. Відчуйте СПОКІЙ...

Вправа «Глибоке дихання». Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого

повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуйте, як зникає напруження. Повторіть вправу сім – вісім разів.

Вправа «Прес». Уявіть в середині себе на рівні грудей великий, міцний прес, який рухався зверху вниз, що знищує виникаючу негативну емоцію та внутрішню напругу, пов'язану з нею. Тепер різко виштовхуємо прес разом з негативною енергією. Закінчити вправу необхідно розслабленням.

Вправа “Концентрація на рахунку”.

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися, і ви не зможете зосередитись на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

Отже, професія педагога – одна із тих, у якій синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому вчителю важливо володіти інформацією про причини виникнення, симптоми, характерні для синдрому психоемоційного «вигорання», вміти запобігати виникненню синдрому «професійного вигорання» та долати його прояви.

Конструктивні методи боротьби з вигоранням:

1. Психотерапія, психотренінги.

Людину стимулює і націлює на успіх у роботі навіть не стільки набуття нових знань і освоєння технологій, скільки “подолання себе”. Тому дуже важливо відчувати цей перехід на новий рівень, освоєння проміжних ступенів, особливо якщо на пам'ять про “подолання” залишається якийсь символ: свідоцтво, диплом, нагорода, сувенір. Зазвичай участь у тренінгах, виїзних семінарах, курсах підвищення кваліфікації стає сильним стимулом для подолання рутини і вигорання. Крім того, ці заходи згладжують так звану “професійну деформацію особистості” (коли юрист у кожному співрозмовнику бачить потенційного правопорушника, психіатр – прихованого психопата, а вчитель – неуспішного учня).

2. Конструктивна оцінка.

Дорослі, як і діти, потребують того, щоб їхню роботу хтось оцінив. Але тут не все так просто. Оцінка персоналу може стати засобом покращити роботу і психологічний стан людей, але може й перетворитися на самоціль, коли маса зусиль витрачається на красиві звіти і “показуху”, а також надати ґрунт для інтриг та особистих образ. Нагорода може стимулювати людину не покращувати свою діяльність, а “почивати на лаврах”. І все-таки зворотний зв'язок, оцінка результатів роботи вважається необхідною умовою для плідної та гармонійної праці.

3. Новизна.

Зміна діяльності, введення технічних новинок, оновлення програми, зміна місця проживання і роботи може бути достатньо продуктивним засобом.

Поєднання навчання, оцінки і оновлення досягається на виїзних заходах. І коротка поїздка на конференцію, і публікація друкованої роботи можуть дати значний ефект у боротьбі з вигоранням.

4. Уникання сварок, конфліктів, невизначених обставин (особливо які виходять за рамки посадових обов'язків), зайвої відповідальності. Елементом психогігієни є налаштування на позитив, уміння звертати увагу на 95% плюсів, а не на 5% мінусів, невдач і помилок. На жаль, у вчителя складається саме така “професійна деформація особистості” – намагання шукати огріхи, помилки в масиві правильного тексту. Це шкодить як душі учителя, так і вихованця. Побутовий приклад: коли ми клеїмо шпалери, то від найменшої подряпини хапаємось за серце. Але проходить час, і ми вже не можемо згадати, де був цей дефект – його ніхто не помічає. Видно тільки факт: у кімнаті нові шпалери.. так само буває, візьмеш густо списаний зошит хлопця: він зробив велику роботу! Але помилки, помарки, пропуски накопичуються, і наприкінці результат – “трійка”. Через місяць суть конкретних помилок забувається, але відчуття хронічного неуспіху залишається.



ЯК НЕ вигоріти НА РОБОТІ

Консультуйтеся з психологом. Перед вибором професії та місця роботи консультуйтеся з профпсихологом. Він визначить, чи підходять вони вам, і попередить про ймовірні труднощі, з якими ви зможете зіткнутися на обраному шляху.

Самовиражатися. Немає кращої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де ви висловлюєте своє «я». Люди, робота яких пов'язана з самовираженням (наприклад, артисти), практично не страждають цим розладом. Якщо можливості, скажімо, поспівати або пограти в шахи в колективі немає, то хоча б частіше діліться один з одним свіжими і цікавими враженнями свого дозвілля, не тримаєте їх у собі.

Беріть тайм-аут. Якщо ви відчуваєте інформаційне перевантаження, відпочиньте 30-40 хвилин. Тільки так ви зможете повністю обдумати отриману інформацію. Підійде затишний куточок або, якщо його на роботі немає, прогулянка на свіжому повітрі наодинці.

Створюйте групи за інтересами. Один з кращих способів протистояння вигорання – групове спілкування з такими ж фахівцями, як і ви, але з інших місць роботи. Група повинна бути не менше п'яти осіб. В їх колі можна легко вимовити свої професійні проблеми, посміятися над ними, і врешті-решт може виявитися, що в порівнянні з іншими у вас все не так уже й погано. Зустрічатися достатньо один раз на тиждень.

Отримайте додаткову освіту. Якщо на вашій роботі є можливість піти на курси перекваліфікації, не втрачайте її: коли людина довго, не відволікаючись, працює на одному місці, то будь він хоч критичним і розумним психіатром, вже за 7-8 років у нього самого можуть виникнути проблеми з психікою. Причому чим курси довше, тим це краще для здоров'я. Ідеально, щоб додаткова освіта тривало не менше півроку.

Засувати стілець в кінці дня. Будьте професіоналом тільки на роботі – не забирайте робочі переживання додому, щоб вони не «спалювали» ваше дорогоцінний особистий час. Для цього допоможе простий ритуал: закінчивши роботу, засуньте стілець в стіл, закрийте двері і скажіть: «Все, я вже не ... вихователь, вчитель». І далі будьте самим собою.

Підтримуйте себе у гарній фізичній формі. Між станом тіла і розумом існує тісний зв'язок: чим більше ви тренуєте своє тіло, тим міцніше стають і нерви. Те, на що на роботі вразливі відреагує фізично слабка людина, для міцного найчастіше лише послужить приводом для жарту.

Зрештою, змініть роботу. Якщо можливості слідувати попереднім радам немає і ви хочете зберегти здоров'я, то іншого виходу, крім зміни роботи, немає.

Ефективні вправи з подолання вигорання

Крім технік позитивного мислення корисно виконувати нескладні психотехнічні вправи,

спрямовані на усунення негативних емоцій.

Вправа «СПОГЛЯДАЧ»

Навчіться ставитися до всього, що з вами відбувається, як посивілий східний мудрець, споглядально, тобто, перш, ніж реагувати на слова чи вчинки близьких, колег, просто оточуючих вас людей, запитайте себе: «А як би вчинила на моєму місці мудра людина? Що б вона сказала та зробила?» Приймайте рішення і дійте лише після декількох хвилин таких спокійних споглядальних роздумів.

Вправа «ПОВНИЙ СПОКІЙ ДУШІ»

Коли ви не впевнені в собі або чогось боїтеся, згадайте якісь приємні події. Налаштуйтеся на стан «повного спокою душі» та намагайтесь перебувати в цьому стані якомога довше. Якщо у вас це вийшло хоча б один раз, запам'ятайте це стан, щоб наступного разу, коли ви почнете відчувати боязкість, невпевненість в собі, згадати звідані відчуття і увійти в них знову.

Вправа «ЗУСТРІЧНИЙ ГУМОР»

Вам доставляють багато неприємних хвилин глузування над вами, жарти колег та інших людей. З цього дня спробуйте на глузування і жарти відповідати тим же, але тільки не треба це робити агресивно, намагайтесь бути більш добродушним. А для того щоб у вас під рукою завжди було наготові кілька гідних жартів, займіться збором веселих оповідань, історій, анекдотів.

Цілком можливо, що прочитавши статтю, ви сказали собі: "Та мені взагалі ніколи працювати не хочеться! І на початку робочого тижня, і в кінці. І колеги у мене всі погані! Що ж це у мене, синдром професійного вигорання?". Насправді все не так однозначно. Саме тому я підготувала для вас експрес-тест, що допомагає оцінити ризик професійного вигорання.

- Періодично ви відчуваєте провину чи ображаєтесь просто ні за що
- У вас з'являється або посилюється якась шкідлива звичка (паління, переїдання і т.д. ...)
- Ви відчуваєте втому не тільки вечорами, але і вранці, після сну
- Ви фізично і емоційно виснажені
- Останнім часом ви часто хворієте
- Періодично через брак часу ви берете роботу додому, але вдома її не робите
- Вам все одно, що буде далі
- Останнім часом ви різко схудли або погладшали
- У вас безсоння
- У вас часто болить голова або шлунок
- Ви постійно боїтеся, що у вас щось не вийде, і ви не впораєтесь із завданнями на роботі
- Ви постійно хочете спати
- Останнім часом ви регулярно відчуваєте байдужість, нудьгу, пасивність і депресію
- Ви багато лаєтесь з колегами, батьками вихованців
- Ви відчуваєте слабкість і загальмованість
- Вам здається, що ваша робота стає все важче і важче, і виконувати її — все важче і важче
- Ви часто турбуєтесь і тривожитесь просто так, без видимих причин
- Вам би хотілося сильно змінити свій режим
- Ви легко дратуєтесь навіть на незначні події
- Замість того, щоб зосередитися на основному завданні, ви подовгу "застряють" на дрібницях
- Вам здається, що ви за всіх і за все відповідаєте
- Вас не цікавить ніщо нове

Якщо ви знайшли в себе більше 6 ознак, це привід задуматися і почати якісь профілактичні заходи, оскільки ви схильні до ризику професійного вигорання. Якщо від 11 до 17 ознак — вам необхідні відпочинок і перепочинок; вже можна говорити про те, що у вас почалося професійне вигорання. Якщо більше 17 — ваше стан вимагає прийняття негайних заходів. Ви перебуваєте на піку професійного вигорання, в деяких випадках може знадобитися допомога психолога для виходу з цього стану.

Отже, необхідно навчитися керувати своїм емоційним станом, мислити конструктивним

чином, щоб не «застрягати» на негативних переживаннях і не перешкоджати своєму творчому зростанню і пошуку нових альтернативних шляхів подолання професійних проблем. Уміння позитивно мислити, володіти своєю поведінкою – ваш індивідуальний ресурс, який може підтримувати вас у будь-яких складних і емоційно напружених ситуаціях. Це – той ресурс, який не дозволить вам стати жертвою вигорання.

ВЧИТЕЛЬ! — ЯКА ВИСОКА ПОТРІБНА ТУТ ДУША!.. ВОІСТИНУ, ЩОБ СТВОРИТИ ЛЮДИНУ, ТРЕБА САМОМУ БУТИ АБО БАТЬКОМ, АБО БІЛЬШЕ, НІЖ ЛЮДИНОЮ.