

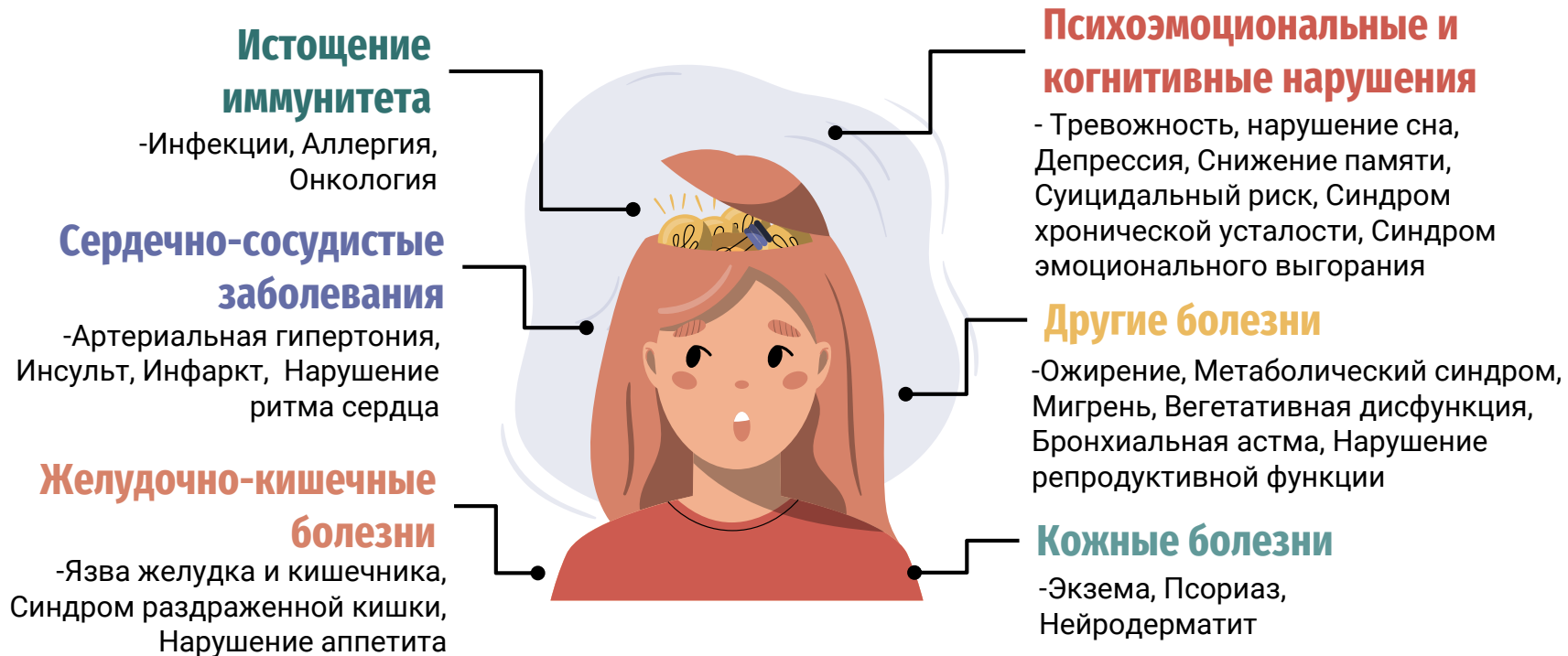
# Профилактика Синдрома Эмоционального Выгорания

Психолог ККБ Аленченко Оксана Сергеевна

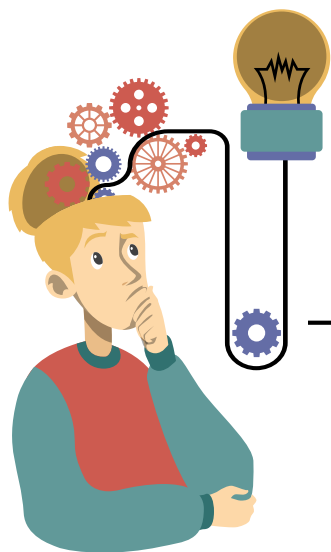
V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР



# Проблема сегодняшнего дня



# Какие симптомы выгорания существуют?



## 1 Физические

Головокружение, тошнота, бессонница, повышенное давление

## 2 Эмоциональные

Эмоциональная холодность или бурные эмоции

## 3 Поведенческие

Вредные привычки, зависимости алкогольные, наркотические, ПРП, травмы, ошибки на рабочем месте

## 4 Социальные

Отстранение от коллектива, потеря интереса к хобби, ощущение, что никто не понимает, прекращение общения с друзьями

## 5 Интеллектуальные

Потеря интереса к обучению, саморазвитию

# Что такое Синдром Эмоционального Выгорания?

В мае 2019 ВОЗ описала признаки СЭВ:

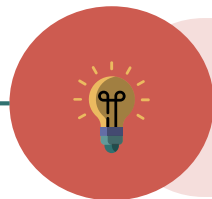
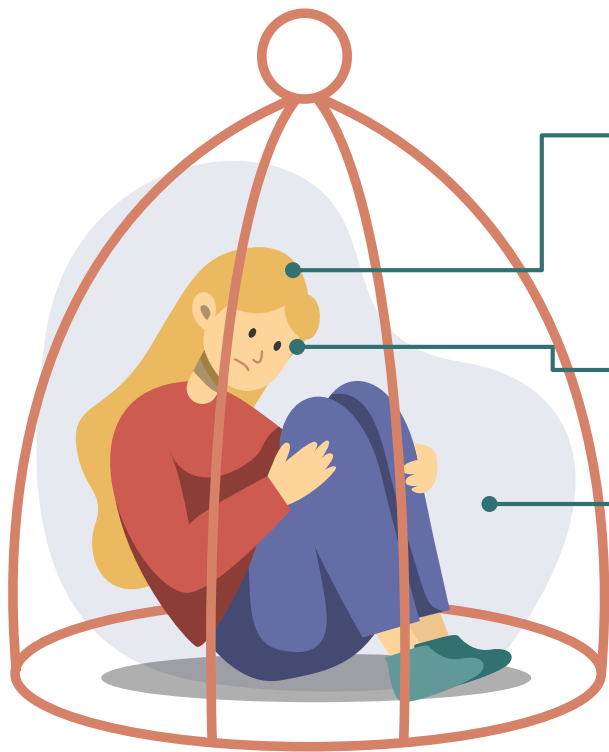
«Чувство истощения энергии, увеличение умственной дистанции от работы, циничное или негативное отношение к работе, а так же падение профессиональной производительности»

Понятие эмоционального выгорания ввел американский психиатр  
Гербет Фрейденбергер 1974

Классификация МКБ-10 Z73.0 Переутомление

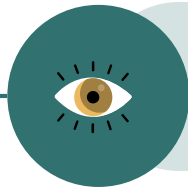


# 3х факторная модель К.Маслач и С.Джексон



## 1. Эмоциональная истощенность

- Пониженное настроение
- Постоянная усталость
- Расстройство сна
- Усиление подверженности болезням



## 2. Деперсонализация

- Циничность
- Грубость
- Раздражительность
- Появляется чувство вины
- Избегает нагрузок



## 3. Редукция личных достижений

- Негативная оценка своих успехов и достижений
- Приуменьшение собственного достоинства
- Ограничение собственных возможностей

**Выгорание – это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических ресурсов человека.**

**Выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без соответствующей «разрядки» или «освобождения»**



**V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР**

# Какие базовые эмоции вы знаете?

## Базовые эмоции



0-25%

25-50%

50-75%





75-100%



# Какие базовые эмоции вы знаете?



## Базовые эмоции

0-25%	25-50%		50-75%	75-100%
ВОЛНЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО	БОЯЗНЬ, ИСПУГ		ТРЕВОГА, СТРАХ	УЖАС
РАЗДРАЖЕНИЕ, НЕДОВОЛЬСТВО	СЕРДИТОСТЬ, АГРЕССИЯ		ГНЕВ, НЕНАВИСТЬ	ЯРОСТЬ
ГРУСТЬ, РАССТРОЙСТВО	ПЕЧАЛЬ, УНЫНИЕ		ТОСКА, НЕСЧАСТЬЕ	ГОРЕ
СПОКОЙСТВИЕ, УМИРОТВОРЕНИЕ	РАДОСТЬ, ВЕСЕЛЬЕ		СЧАСТЬЕ, ВОСТОРГ	ЭЙФОРΙΑ



# Функции эмоции:



Линия  
времени



## Функции ЭМОЦИИ:



Когда важно спокойно  
и внимательно  
проанализировать,  
или важно медленно  
действовать, не  
совершив ошибки

Нужна атмосфера  
легкости и радости,  
при креативной и  
творческой работе,  
когда нужно отметить  
или отпраздновать



Когда нужно  
защищать, отстаивать  
свои интересы,  
убеждать, продвигать  
идеи

Нужно просчитать  
риски, тщательно  
подготовиться к  
важному  
мероприятию и все  
учесть, быть  
внимательным

# Как распознать надвигающийся дистресс?

Если в Вашей жизни происходят неприятные события, которые могут привести к дистрессу, и Вы встревожены своим состоянием, то постарайтесь прислушаться к себе и определить наличие симптомов надвигающегося дистресса:

- Переедание или потеря аппетита
- Увеличение количества выкуренных сигарет и доз спиртных напитков
- Бессонница, апатия
- Повышенная раздражительность и беспокойство
- Отсутствие чувства юмора
- Потеря интереса к сексуальным отношениям
- Забывчивость, трудности при выполнении привычной работы
- Отсутствие потребности общения с подругами, друзьями
- Необоснованная ревность и подозрения.

**На фоне дистресса у Вас может ухудшиться самочувствие:**

- ❖ Головная боль
- ❖ Необъяснимая усталость
- ❖ Боль в области сердца
- ❖ Снижение работоспособности
- ❖ Повышение артериального давления
- ❖ Дрожь и озноб
- ❖ Повышенная потливость
- ❖ Нехватка воздуха
- ❖ Тошнота
- ❖ Мышечная боль

## 6 последствий стресса для организма :

- 1.Нарушение сна
- 2.Снижение иммунитета
- 3.Дерматологические проблемы
- 4.Проблемы с ЖКТ
- 5.Депрессия
- 6.Болезни сердца



V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

# Как использовать ЦНС и не попадать в стресс?

- 1 •Сбалансировать график
- 2 •Полноценно спать
- 3 •Регулярно прерываться в течение дня
- 4 •Расставляйте приоритеты
- 5 •Правильно распределяйте нагрузку
- 6 •Сопровствляйтесь перфекционизму
- 7 •Не пытайтесь все контролировать



**2/3 это двигательные нейроны – ЦНС занимается прежде всего движением**

**Каждое действие включает мышечную деятельность, включая смотрение, говорение, даже слушание.**



## 2/3 это двигательные нейроны – ЦНС занимается прежде всего движением

Пока мы находимся под давлением, или в напряжении, или в спешке, мы не можем научиться чему-либо новому.



**Мы можем лишь повторять старые паттерны.**

**Оцените сейчас свое ощущение в области плечи и шеи**

1

10

**V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР**



## Упражнение «Поворот головы»



V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

**Оцените сейчас свое ощущение в области плечи и шеи**

1

10

**V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР**

## Упражнение «Балансировка»



V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

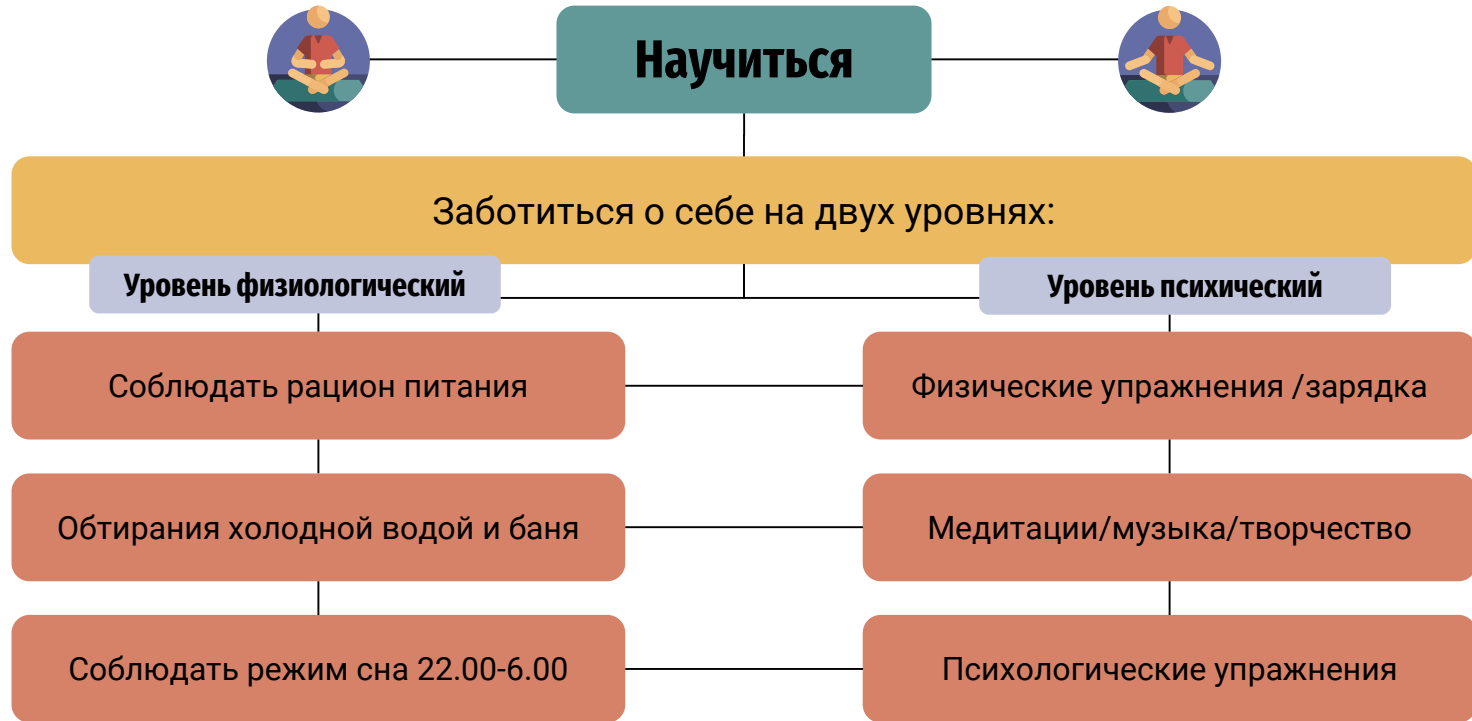
**Оцените сейчас свое ощущение в теле**

1

10

**V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР**

# Как противостоять длительному стрессу?



## Рекомендуемая литература:

1. «Прививка от стресса» В.Синельников
2. «БесЦельная жизнь» Дж.Кэнфилд
3. «Лифт настроения» Ларри Сенн
4. «К себе нежно» О.Примаченко
5. «Я больше не могу» Чаттерджи Ранган
6. «Эпидемия выгорания»Джен Мосс
8. «Чек лист для уставшего от жизни человека. Как победить выгорание за 25 шагов» Ю.Чалова
9. «Точка баланса» Гоар Давтян
10. «Без Выгорания. Как быть в ресурсе 24/7»

**V ЕЖЕГОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР**

**Больше полезных материалов и упражнений в моем аккаунте в вк**



**Спасибо за ваше внимание и участие!**