

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ. СТАДІЇ. ЛІКУВАННЯ.

Емоційне вигорання – такий стиль ставлення до роботи, в результаті якого у вас настає емоційне і фізичне виснаження.

Професії, найбільше схильні до емоційного вигорання: психологи, бізнесмени (начальники, директори), артисти, спортсмени, блогери, лікарі, вчителі, вихователі, програмісти.

Фактори роботи, які сприяють настанню емоційного вигорання:

1. Невизначеність в плані результату роботи.
2. Невизначеність в плані термінів закінчення роботи.
3. Безпорадність – ви не можете впливати на певні чинники в роботі.
4. Віддаєте більше ніж отримуєте.
5. Високі ставки: завжди на кону лише перемога.
6. Багато спілкування.
7. Доводиться грати роль і бути не таким, який ти є насправді.

Портрет особистості, у якій більше ризиків отримати ЕВ:

1) Ті, кому з дитинства забороняли відпочивати, коли втомився. У кого зламаній механізм відпочинку. Кого змушували багато долати себе будь-що: в дитинстві ви займалися спортом; вас змушували вчитися на «відмінно»; «діти-Олімпіадники»; виховання за типом «попелюшки» (багато обов'язків по дому); на вас кричали з дитинства.

2) Перфекціоністи, які весь час незадоволені своєю роботою і прагнуть до ще більшої досконалості.

3) Обдаровані та генії в своїй області.

СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1. Підйом. Залежність. Зацікавленість роботою, запал, захват, завал роботою, вона вас затуляє. Стадія дикої захопленості, викид гормонів радості. Все виходить, ви весь час думаєте про роботу. У вас є залежність від роботи. Надмірний трудоголізм.

2. Втома. Хронічний стрес. Дратівливість. Висока втомлюваність. Підвищена чутливість до гучних звуків. Тягне на солону / жирну / солодку їжу, алкоголь, куріння. Безсоння, «горить» голова, прищі на спині, загострення гастриту, виразки, часто хворієте ГРВІ, випадання волосся, анальна тріщина. Тривога, страхи про майбутнє.

3. Виснаження. У тих, хто схильний до депресії, починається депресія. У тих, хто схильний до психосоматики, починаються фізичні хвороби ще оборотних стадій. Істеричні симптоми (конверсії): віднімається рука, нога, відбуваються травми незрозуміло етіології, які не піддаються традиційним методам лікування і довго не проходять. Погіршення зору, сліпота, провали

в пам'яті. Погіршення концентрації уваги. + Показники ефективності роботи падають. Ви стаєте неефективним працівником.

4. Тотальне (незворотне) виснаження. Професійна деформація, відчуття безглуздості роботи, ненависть до роботи, співробітників, клієнтів. Ви відчуваєте себе похмурым нелюдом. Алкоголізм. Погіршення життя у всіх сферах, руйнуються відносини з друзями, родиною.

ЛІКУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

На кожній стадії необхідне своє специфічне лікування !!!!!

Лікування 1 стадії: зміна ставлення до роботи, зміна переконань про роботу. Робота не так важлива!!! Гармонізація всіх 8 сфер життя. Складати розклад на тиждень / місяць вперед завчасно, виділяючи час на відпочинок, хобі, зустрічі з друзями, саморозвиток, спорт, турботу про здоров'я, приготування свіжої здорової їжі.

Лікування 2 стадії: організація відпочинку. Налагодити механізм «Втомився – Відпочинь». Вчимося відстежувати і усвідомлювати втому.

Цикли відпочинку:

- 1) кожен день – поки не відчуєте, що ви відпочили, за нові справи не беріться;
- 2) раз в тиждень – всі вихідні проходять без роботи !!!;
- 3) раз на місяць – яскрава насичена пригода.
- 4) раз на рік – крім всіх інших повинен назбирати мінімум місяць якісного відпочинку.

+ Релаксація; + Медитація.

Лікування 3 стадії: саббатікал. Тривала відпустка від роботи невизначеної тривалості, оплачувана роботодавцем. Під час саббатікал ви можете робити абсолютно все, що хочете. Зазвичай він супроводжується тим, що спочатку ви відпочиваєте, потім займаєтеся своїм хобі, потім переглядаєте свій підхід до роботи. І виходячи знову на роботу ведете себе вже більш ефективним новим способом. Знаходите більш творчий підхід до роботи.

Лікування 4 стадії: лише зміна професії.

