

# КАК СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ ВЫГОРАНИЯ?

Спикер: Ольга Александрова, практикующий психолог и координатор  
Центра социально-информационных инициатив «Действие»

---

## КИСЛОРОДНЫЕ ВЕБИНАРЫ



**Как справиться с синдромом  
выгорания?**

**или**

**Что делать, если выгорание  
уже произошло?**



*Шаг 1.*

*Опознать, что это уже выгорание*



# Признаки выгорания

- Как часто за последнее время вы хотели бросить все и сбежать?
- Как часто за последнее время вы испытывали гнев по отношению к вашим коллегам, руководителю, благополучателям?

*(если вы ответили «часто» – пора признать, что у вас выгорание)*



# Отрицание проблемы

- Эмоциональное выгорание очень трудно признать, поскольку в нашем обществе бытует стереотип, что помощь другим уже достаточно вознаграждает помогающего.
- «Страданиями душа совершенствуется», «Вселенная помогает добрым людям», «А чего она хотела, она же сама выбрала эту деятельность»



# Отрицание

- Чтобы защититься от общественного осуждения, человек все больше фокусируется на проблемах и сложностях других, забывая о своих собственных, и рискует выгореть, сам этого не замечая (и продолжая не замечать, даже когда это уже произошло)
- Коллеги по цеху, справляющиеся с ситуацией аналогичным образом, также не расположены признавать происходящее.

Итог: человек оказывается в тисках отрицания, мешающих увидеть происходящее с ним как есть.



# Как помочь себе разобраться, произошло ли выгорание?

Эмоциональное выгорание включает в себя:

- Эмоциональные реакции
- Физические симптомы
- Поведенческие проявления

*Давайте пройдемся по возможным проявлениям и  
честно отметим то, что относится к нам*



# Какие эмоциональные реакции у меня есть\нет

- равнодушие, скука, пассивность и депрессия (сниженный эмоциональный тонус, ощущение подавленности);
- повышенное раздражение, аффективно отрицательная реакция на мелочи;
- увеличение количества нервных срывов, «погружение в себя»;



# Эмоциональные реакции

- постоянное переживание отрицательных эмоций, для которых объективно отсутствуют причины (ощущение вины, обида, подозрительность и т. п.);
- ощущение неосознанного волнения и состояние повышенного уровня тревоги;

# Эмоциональные реакции

- ощущение гиперответственности и страха («я не смогу», «у меня ничего не получится»);
- общая отрицательная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

# Какие физические симптомы у меня есть\нет

- ощущение постоянной усталости, не исчезающей после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение физического и эмоционального истощения;
- снижение уровня восприятия и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции интереса на фактор новизны или страха на опасную ситуацию);



# Физические симптомы

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергичности, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей, снижение\исчезновение сексуального интереса и активности);
- беспричинная головная боль, кожные раздражения, тахикардия, сухость, неприятный привкус во рту, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта и т. п.;



# Физические симптомы

- резкая потеря или увеличение веса тела;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна после 4 утра или невозможность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и тяжелое пробуждение утром);
- заметное ухудшение зрения, слуха, внутренней и внешней сенсорной чувствительности.

# Как выгорание отражается на моем поведении

- появление ощущения, что работать становится все тяжелее и тяжелее;
- изменение режима труда (рано приходить на работу и поздно идти домой или приходить с опозданием, а уходить прежде определенного времени);



# Как выгорание отражается на моем поведении

- старание постоянно, без объективной необходимости брать работу домой, но не делать ее и дома;
- отказ принимать на себя ответственность, принимать решения;
- снижение оптимизма относительно работы, равнодушие к ее результативности;



# Как выгорание отражается на моем поведении

- невыполнение или откладывание важных (приоритетных) задач и «торможение» на мелких деталях, расходование значительного количества рабочего времени на решение объективно менее важных проблем;
- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение уровня неадекватной критичности;



# Как выгорание отражается на моем поведении

- злоупотребление алкоголем, снотворными или другими препаратами успокоительного действия;
- резкое увеличение курения, использование ПАВ для стимуляции и/или релаксации;
- непрерывный просмотр сериалов/фильмов/видеороликов, от которого «не оторваться»



*Шаг 2.*  
*Обратиться за помощью*



# Важно помнить:

- Выгорание «само по себе» не проходит
- Выгорание может быть связано с развитием депрессивных состояний, для части из которых необходимо медикаментозное лечение
- Также выгорание может быть связано с синдромом хронической усталости



# Из ситуации эмоционального выгорания есть два принципиальных выхода

- Сменить сферу деятельности
- Обратиться за профессиональной помощью
- *Также необходимо нормализовать режим дня, добавить физические упражнения, получать больше поддержки от близких, но это только фон*



# Возможные последствия эмоционального выгорания

- Проблемы со здоровьем:
  - Кардиологические приступы (инфаркт, инсульт)
  - Неврологические проблемы (ишемический инсульт)
- Падение когнитивных функций
  - Постоянное забывание даже самых важных вещей
  - Невозможность сконцентрироваться
  - Трудности с анализом информации
- Эмоциональные сложности
  - Вспышки гнева
  - Депрессия
  - Суицид



# И, если вам этого показалось мало...

- Проблемы в семье
- Проблемы на работе
- Проблемы с алкоголем



*Шаг 3.  
Здоровый образ жизни*



# Упражнения, которые можно попробовать, не откладывая

- Практика осознанности\випассана\  
Mindfulness
- Религиозно-духовные практики:  
индивидуальная молитва, молитва в сообществе
- Медитации-визуализации на поиск внутреннего ресурса
- Письменные практики – описать свои чувства, страницы утренние\вечерние, дневник
- Заземление





# Легкий уровень

- Научитесь дышать и наблюдать за своим дыханием
- Сканируйте внутренним вниманием свое тело, в течении дня раз 5
- Смейтесь (улыбка тоже подойдет 😊):

# Средний уровень

- Сделайте наблюдение за дыханием и сканирование тела – своими привычками
  - Уходите в «офф-лайн»



# Более сложный уровень

Начните делать упражнения:

- Езда на велосипеде
- Подъем по лестнице вместо лифта
  - Прогулка во время обеда
  - Водные процедуры/бассейн



# Более сложный уровень

- «Сбавьте обороты»:
  - Делегируйте
  - планируйте свой день, шаг за шагом, включая звонки и проверку мейлов, и чтение фейсбука (которые вы обычно не вносите в расписание)
  - выделите время в расписании (10-15 минут) между важными делами – для отдыха и перестройки
  - говорите «нет»
  - заказывайте еду с доставкой, договоритесь об уборке вашей квартиры



# Основные рекомендации

- Научитесь говорить «нет».
- Уходите ненадолго в «оффлайн» каждый день, давая себе время сосредоточиться на себе.
- Не забывайте о своих хобби и увлечениях, которые помогут вам расслабиться. Чтобы «отключиться», увлечения не должны быть связаны с работой.
- Установите и чётко следуйте режиму сна: хронический недосып способствует выгоранию, ощущению тревоги и плохому самочувствию.

# Как вы можете помочь вашим близким\друзьям\ коллегам, переживающим выгорание\*

- Проявите терпение и понимание
- Предложите практическую помощь, чтобы человек смог вернуться к нормальным повседневным делам
- Не давите предложением поговорить, а просто будьте в доступе
- Помогите расслабиться и вернуться к социализации.
- Не принимайте реакции на свой счёт

\* Если они признают проблему и обратились за помощью



# Главное:

**Состояние эмоционального выгорания требует обращения за профессиональной помощью**

- можно обратиться к психологу\психотерапевту\психиатру, которым доверяете вы или ваши знакомые
- нормализация режима дня, духовные практики, физические упражнения являются необходимым фоном для того, чтобы произошли улучшения, но без профессиональной помощи их недостаточно



Спасибо за внимание

