

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

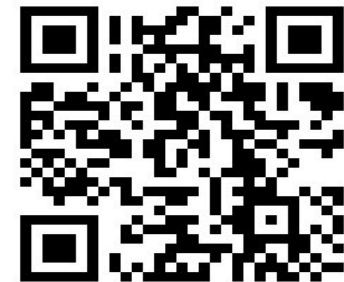
**ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОФЕСІЙНЕ
ВИГОРАННЯ ТА ПОПЕРЕДИТИ
ЙОГО**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: mnc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Робота перестала приносити задоволення, продуктивність впала, дедалі важче вкладатися в дедлайни, з'явилась агресія стосовно колег – причиною цього всього може стати «професійне вигорання».

Професійне вигорання – це синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до загального виснаження організму людини. Він включає в себе три складники: енергетичний – брак енергії, фізична перевтома, емоційний – апатія, зниження чутливості та емоційності та екзистенціальний – байдужість, втрата сенсу діяльності, життя. Це стан, коли зовсім нічого не хочеться, коли опускаються руки, коли результативність і якість роботи стрімко падає, а зацікавленість і мотивація в роботі зникають.

До основних симптомів професійного вигорання належать:

- *Виснаження* є яскравою ознакою, коли є відчуття постійної втоми. Воно може бути емоційним, психічним або ж фізичним. Людина постійно відчуває себе як вичавлений лимон.
- *Відсутність мотивації*. Ви більше не відчуваєте запалу, ентузіазму та мотивації в роботі. Вам важко прокидатись зранку з думкою про необхідність йти на роботу або щоразу прикладаєте великі зусилля, щоб змусити себе хоч щось зробити.
- *Негативні емоції*. У вас можуть з'явитися думки, що все, що ви робите, не має жодного сенсу або все вас розчаровує. Можливо, ви стали песимістично налаштовані на роботу, чого раніше не спостерігали за собою. Зазвичай час від часу людям притаманно мати певні негативні емоції, але якщо вони на постійній основі – варто насторожитися.

- *Когнітивні проблеми*. Постійні стреси та втома впливають на здатність концентрувати увагу та зосереджуватись. У стресовому стані увага знижується та фокусується на негативних моментах, які сприймаються як загроза. Тож постійне зосередження на небезпеці заважає займатись іншими справами.
- *Порушення стосунків*. Це одна з ознак вигорання, коли у вас все частіше виникають конфліктні ситуації не тільки на роботі, а й вдома – варто звернути на це увагу і задуматись, що стало цьому причиною. Також ви уникаєте спілкування зі співробітниками або навіть з рідними.
- *Байдужість до себе* виникає, коли людина вдається до нездорових способів подолання труднощів. Це може бути вживання алкоголю, надмірне паління, відмова від їжі або сну. Зачасту люди починають займатися самолікуванням і без консультації лікаря вживають снодійні або заспокійливі препарати, інколи навіть у досить великій кількості.
- *Бути на роботі, коли вже не на роботі*. Може здатись дивним цей пункт, але так і є. Коли людина вдома, але думками на роботі – це теж тривожний дзвіночок і одна з ознак вигорання. Після того, як ваш робочий день закінчився, все ж краще полишити думки про невиконані завдання та зайнятися собою.
- *Проблеми зі здоров'ям*. Хронічний стрес може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Наприклад до

депресії, серцево-судинних захворювань, неврозів, порушення травлення чи надмірної ваги.

Поради, як уникнути професійного вигорання:

Любіть себе та будьте уважними до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.

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

Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.

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

Припиніть жити життям інших, живіть своїм власним.

Сплануйте свій день.

Робіть тайм-аути та повноцінні обідні перерви. Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.

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.

Систематично робіть фізичні вправи.

Вмійте сказати «ні».

Вживайте вітаміни.

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

Заведіть будильник. Тільки не для того, щоб прокинутися, а щоб закінчити роботу. Продзвенів будильник – вимикайте все та йдіть відпочивати.

Не забувайте, що потрібно брати відпустку.

Вчасно лягайте спати. Повноцінний сон – запорука гарного самопочуття.