

Эмоциональное выгорание в самоизоляции. Как справиться с ЭТИМ.

Донкан Ирина Михайловна, к.соц.наук, директор
психологического центра ФГБОУ ВО «Дальневосточный
университет путей сообщения», доцент кафедры «ОЮиИП»
ФГБОУ ВО «Дальневосточный университет путей сообщения».



Исследование COVID-19 Peritraumatic Distress Index (CPDI)

К 30 марта - **52370 человек.**

Психологический дистресс выявлен
у 35 % опрошенных

У женщин уровень дистресса значительно **выше.**

Эмоциональное выгорание в изоляции



Какие эмоции испытывают сотрудники в самоизоляции?

- **Страх** - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.
- **Апатия** - состояние эмоционального истощения, противоположное эйфории, вызванное повышенным эмоциональным выбросом (позитивным или негативным) и его постепенным затуханием.
- **Агрессия** - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

СТРЕССОРЫ В ИЗОЛЯЦИИ

ВНЕШНЯЯ СРЕДА

- Высокая неопределенность
- Быстрые изменения
- Политические изменения
- Изменения привычного ритма и образа жизни
- Разность информации

ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА

- Страх потери контроля
- Страх заболеть
- Повышенная внимательность к симптомам
- Отсутствие опыта изоляции
- Однообразность дней и процессов

ОКРУЖЕНИЕ

- Увеличение дистанционной коммуникации
- Удлинение сроков принятия решений
- Сложности письменной коммуникации
- Параллельная рабочая и домашняя коммуникация

Синдром эмоционального выгорания

- ▶ - реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов, представляющая собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.
- ▶ Американский психиатр Н.Фреденбергер в 1974 г. описал феномен и дал ему название "burnout", для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Симптомы эмоционального выгорания

Физические



- ▶ *Хроническая, постоянная усталость;*
- ▶ *слабость и вялость в мышцах;*
- ▶ *головные боли*
- ▶ *снижение иммунитета;*
- ▶ *бессонница;*
- ▶ *усталость глаз, снижение зрения;*
- ▶ *боли в суставах и пояснице*

Симптомы эмоционального выгорания

Психоэмоциональные признаки:

- ▶ *появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;*
- ▶ *неуверенность в себе, снижение самооценки*
- ▶ *разочарование в окружающих*
- ▶ *потеря профессиональной мотивации;*
- ▶ *вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми*
- ▶ *депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.*



Симптомы эмоционального выгорания

Социально-поведенческие признаки:



- ▶ *желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими*
- ▶ *уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень*
- ▶ *обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение*
- ▶ *зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни*
- ▶ *жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;*
- ▶ *пессимизм, негатив видится во всём .*

Три стадии синдрома эмоционального выгорания

1

**нервное
(тревожное)
напряжение**

его создают
хроническая
психоэмоционал
ьная атмосфера,
дестабилизирую
щая обстановка,
повышенная
ответственность,
трудность



2

**резистенция
(сопротив
ление)**

человек
пытается более
или менее
успешно
оградить себя
от неприятных
впечатлений

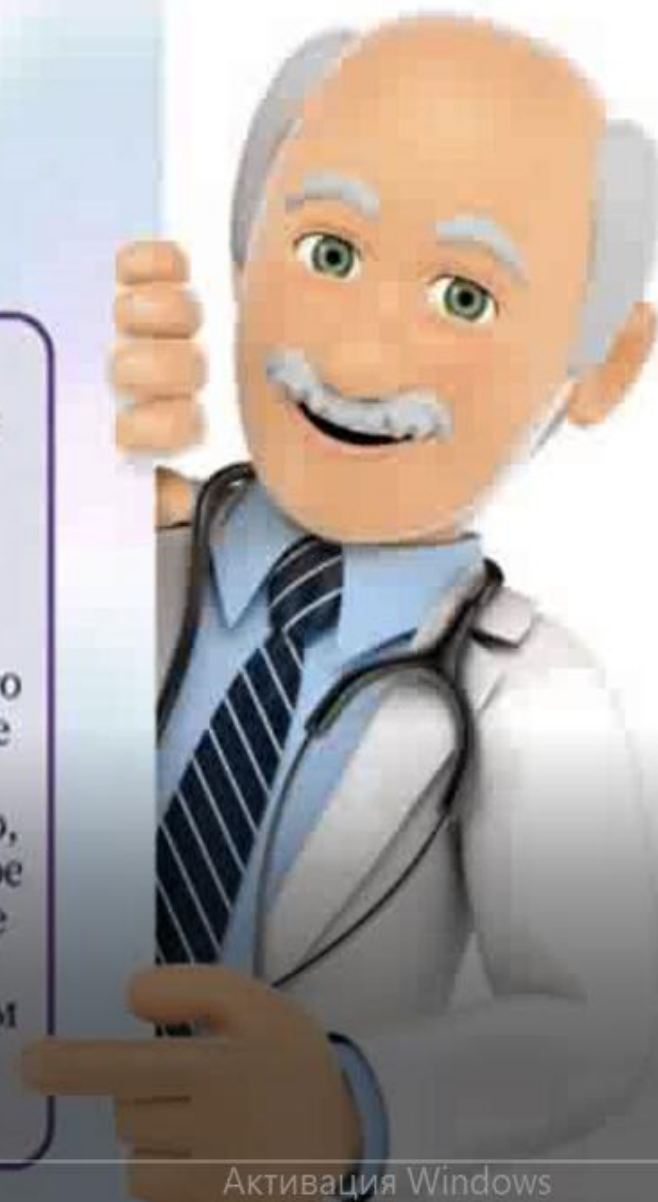


3

Истощение

оскудение
психических
ресурсов,
снижение
эмоционального
тонуса, которое
наступает
вследствие того,
что проявленное
сопротивление
оказалось
неэффективным

Эмоциональное выгорание в изоляции



Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет". Инструкция к тесту: Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов подсчитайте.

1.	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6.	Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) Обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	да	нет

Активаци

Чтобы актив

раздел "Пара

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

- 0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Психогигиена в режиме самоизоляции

**Физиологические
методы**



**Физические
методы**

**Психологические
методы**

**Социальные
методы**

Физиологические методы

- *Обустройство рабочего места.*
- *Работа в положении сидя.*
- *Обсуждение с домашними графика работы.*
- *Перерыв в работе каждые 2 часа.*
- *Ограничение времени работы.*

Физические методы



Перед началом работы сделайте физические упражнения.

В процессе можно использовать

- дыхательную гимнастику,
- глазодвигательную гимнастику,
- комплексы упражнений на снятия усталости, утомления и переутомления.

Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1.*
- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



ПСИХОГИГИЕНА СОЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ



1. Создайте чат поддержки для сотрудников
2. Ежедневные «завтраки с командой»
3. Установочные митапы и митапы по итогу дня
4. «Доска страхов и опасений»
5. Флешмоб

ПСИХОГИГИЕНА

OWNER-ПОЗИЦИЯ В РАБОТЕ СО СТРЕССОМ



1. Формирование у сотрудника owner-позиции: «Что я могу сделать, чтобы наша компания успешно пережила самоизоляцию?»
2. Открытое обсуждение ситуации в компании и ключевых задач
3. Распределение ответственности за задачи: «В решении каких задач проявится моя максимальная ценность для компании?»

Эмоциональное выгорание в изоляции

Депрессию надо
встречать с улыбкой.

Депрессия подумает
что вы идиот,
и СБЕЖИТ.

Роберт Де Ниро



**я самый тяжелобольной
в мире человек!**