

Профессиональное выгорание – это состояние хронического физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает из-за длительного воздействия стрессовых факторов на рабочем месте. В отличие от обычной усталости, которая проходит после отдыха, выгорание накапливается месяцами и даже годами, приводя к глубоким личностным изменениям и снижению профессиональной эффективности.

Согласно модели Кристины Маслач выгорание проявляется в трёх взаимосвязанных компонентах:

1. Эмоциональное истощение.

Человек ощущает опустошённость, даже небольшие нагрузки кажутся непосильными. Снижается концентрация внимания, растёт раздражительность, появляется желание избегать рабочих задач.



2. Деперсонализация (отстранённость).

Это защитная реакция психики на истощение. Проявляется как циничное, холодное или отстранённое отношение к коллегам, клиентам или самой работе. Человек начинает воспринимать людей и задачи как обезличенные объекты, а не как личностей.

3. Редукция профессиональных достижений.

Потеря мотивации приводит к формальному выполнению задач, прокрастинации, увеличению числа ошибок и ухудшению качества работы.

Физиологические сигналы:

головные боли;

нарушения сна;

постоянное напряжение в теле;

снижение или усиление аппетита;

частые простуды;

скачки давления, учащённое сердцебиение;

хроническая усталость.

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия

- Приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний.
- Исчезают положительные эмоции, появляется отстранённость в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности.

Вторая стадия

- Возникают недоразумения с коллегами.
- Появляются антипатия, а затем и вспышки раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным.
- Безразличие ко всему.
- Потеря трудоспособности.



Что поможет специалисту избежать профессионального выгорания?

- **Инициативность и гибкость:** беритесь за новые проекты самостоятельно, не дожидаясь указаний. Относитесь к неудачам спокойно, без самобичевания, и не стремитесь быть идеальными во всем.
- **Самодостаточность:** опирайтесь на собственную оценку своих достижений, а не только на мнение окружающих.
- **Профессиональное развитие:** будьте открыты новому опыту, посещайте конференции, общайтесь с коллегами из других сфер и участвуйте в супервизорских группах.
- **Разумный подход к работе:** не торопите события, давайте себе время на результат.
- **Соблюдайте границы ответственности:** не делайте за клиента то, что он должен делать сам.
- **Этика:** постоянно учитесь и строго следуйте профессиональным стандартам.
- **Баланс жизни:** поддерживайте гармоничные отношения с близкими (желательно вне вашей профессии).
- **Забота о себе:** следите за здоровьем (сон, питание, медитации).
- **Разносторонние интересы:** имейте хобби и читайте книги, не связанные с работой просто для удовольствия.

Способы профилактики эмоционального истощения

- Длительный сон.
- Вкусная еда.
- Общение с природой, животными.
- Движение.
- Танцы.
- Музыка.
- Баня, сауна, массаж.



ГБУ «Областной Центр «Семья»
г. Тверь, пр-т Чайковского, д.26.

Часы работы:
Пн-Пт с 9.00 до 18.00
Тел.: 35-33-22, 45-37-11
E-mail:
semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной помощи
семье и детям»



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

(информация для специалистов)

Тверь, 2026