

Харцій О.М., Тішевська В.В.

ОСОБЛИВОСТІ СТАДІЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Емоційне вигорання - це синдром ментального, розумового, фізичного і психоемоційного виснаження. Він настає після тривалого перебування людини у стресовому стані середнього рівня. Під час постійного напруження в тілі активується симпатичний відділ нервової системи, що дозволяє мобілізувати сили для виконання усіх типів необхідних завдань.

Стадії емоційного вигорання(за Бойко): синдром хронічної втоми, емоційне «сплощення», деперсоналізація (дегуманізація, редукція досягнень), психосоматичні захворювання.

На першій стадії емоційного вигорання фізичні ресурси уже не відновлюються людина не здатна відпочити. Її провокують щоденні багатозадачності, контакти, емоційне напруження, яке не можна зняти простим сном.

На другій стадії людина починає щораз менш емоційно реагувати на ситуації чи події (як позитивні, так і негативні), тобто стає емоційно плоскішою» для збереження внутрішнього ресурсу.

На третій стадії людина проходить кілька етапів економії емоцій, а отже, економії не тільки психологічної, а й фізичної енергії: деперсоналізація характерна тим, що людина перестає підлаштовуватися під інших: з колегами, рідними, чужими довкола вона спілкується однаково (дуже часто не надто привітно). У неї просто немає сил на поведінкову гнучкість.

На етапі дегуманізації людина закривається в оболонку» - уникає контактів з іншими, а соціальні ролі зводить до мінімуму. Тобто організм націлений на економію енергії всіма способами. Для людини у такому стані життя втрачає барви й емоційний запал.

Найгірша четверта стадія, адже тут психологічні навантаження та переживання настільки сильні, що людина захворює фізично.

Внаслідок таких переживань, як гнів, тривога, депресія, почуття провини та ін., починають з'являтися різноманітні хвороби.

Таким чином, нервова діяльність керує багатьма процесами. Щоб уникнути зайвих стресів та емоційного вигорання, потрібно врівноважувати симпатичну та

парасимпатичну нервову систему. Для відновлення життєвих сил і можливостей організму часове співвідношення симпатки і парасимпатки має бути 1 до 3. Тобто на одну годину напруженої праці три години відпочинку. Робота з психологом(психотерапевтом) або заняття на тренінгу допомагають справитися з емоційним вигоранням.

Психологи радять "не пропускати" через себе зайві і чужі проблеми та не забувати любити себе. Кожен з нас має право на задоволення відчуття смаку до життя. Потрібно хоч іноді робити те, що подобається, щоб зарядитися позитивом.

Це можуть бути речі абсолютно не раціональні, але вони забезпечують сильний емоційний ресурс, який ми віддаємо згодом. Потрібно не забувати робити щось для себе, щоб мати сили робити щось і для інших.