**Профилактика эмоционального выгорания**

* Забота о своем физическом состоянии
* Уверенность в своих способностях
* Опыт успешного преодоления профессионального стресса
* Способность меняться в напряженных условиях
* Высокая мобильность
* Открытость
* Общительность
* Самостоятельность
* Стремление опираться на собственные силы
* Способность формировать и поддерживать в себе позитивные способности



Вы можете обратиться

К психологу Добрыниной И.С.

3-68



664528, Иркутская область, Иркутский р-н, р.п. Маркова, ул. Лесная, д.2

Тел. (3952) 493-469, 762-651,

E-mail: mar\_gs@mail.ru

**Областное государственное автономное учреждение социального облуживания «Марковский Геронтологический Центр»**

**Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности**



**Эмоциональное выгорание** – это

синдром развивающийся на фоне хронического и ведущего к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций приводящих к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

**Симптомы эмоционального выгорания**

* Физические – усталость, утомляемость, истощение, расстройство пищеварения, чрезмерная потливость.
* Поведенческие – желание отдохнуть, снижение энтузиазма к работе, беспокойство, разочарование, безразличие к еде.
* Психологические – нервные срывы, стрессы, раздражительность, безразличие, переживание негативных эмоций.

**Стадии эмоционального выгорания**

* Эмоциональное истощение - это защитный механизм, который позволяет экономно расходовать свои ресурсы
* Деперсонализация - это процесс перехода межличностных отношений в более формальные.
* Редукция профессиональных достижении - обесценивание своих успехов, снижение чувства компетентности в работе.