**ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**Вигорання** («burnout syndrome») - важкий стресовий стан, який призводить до сильного фізичного, розумового та емоційного виснаження.

**Емоційне вигорання** - це синдром, який виникає внаслідок хронічного стресу, пов’язаного з роботою називають професійним.

Найбільш часто синдром професійного вигорання спостерігається в групі ризику – професії в системі «людина-людина», до яких і відноситься професія педагога.

ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров‘я) виділяє три основних симптоми емоційного вигорання:

1️⃣ Почуття виснаження або втоми.

У зв’язку з цим може  порушуватися сон, з’являтися проблеми із концентрацією, різні захворювання внаслідок зниження імунітету.

2️⃣ Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою.

Відношення до роботи може змінитися на негативне і цинічне, може з’являтися прагнення віддалятися від колег, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

3️⃣ Зниження професійної ефективності.

У цьому контексті можуть з’являтися відчуття неспроможності, сумніви у власних здібностях і компетентності.

У 2006 році Бельгія однією з перших країн визнала вигорання професійною травмою. За статистикою А. Груцели 2022 року, 7 з 10 працівників віку 45+ переживали вигорання.

***Вигорання*** не означає, що ви слабка людина, і не можете впоратися зі стресом. Як це не парадоксально, але більший ризик вигоріти мають люди, що вважають себе сильними та стійкими: з високим рівнем відповідальності, які намагаються вирішити всі питання і якнайшвидше, з високим рівнем вимогливості до себе, а також які часто вдаються до самокритики. Такі люди частіше працюють понаднормово, і також через вищезазначені особисті характеристики більш вразливі до стресу.

***Вигорання*** – не просто виснаження або втома. Це комплексний стан, що включає фізичні, емоційні, психологічні фактори і потребує довготривалого глибокого відновлення. Виснаження і втома можуть бути окремими аспектами вигорання, але помилково буде їх порівнювати. Від інших станів вигорання відрізняє наявність «емоційної втоми». Її можна порівняти з втратою смаку до життя та перебуванню у безкінечних рутинних процесах без задоволення для себе. За дослідженням Американської психологічної асоціації у 2018 році, незважаючи на зменшення симптомів вигорання під час відпустки, працівники повернулися до довідпусткового рівня протягом 7-14 днів після повернення на роботу. Тобто, ми потребуємо більш глибинного втручання, ніж кілька додаткових вихідних - зазвичай це перегляд звичок, зобов‘язань, вимог до себе, робота з внутрішнім критиком, психотерапія.

Емоційне вигорання не приходить раптово і несподівано. Це поступовий процес, який розвивається з часом. Зазвичай для людини він супроводжується: великою кількістю рутинних, нецікавих, або ж етично неприйнятних задач; систематичною понаднормовою працею; напруженими стосунками з колегами; відсутністю зворотного зв‘язку від керівника; неможливістю бути прийнятим/ою на робочому місці іншими тощо.

Ці та подібні фактори, як цеглинки, поступово складають емоційне вигорання для працівника.

**Симптоми вигорання можна розділити на три групи.**

**Фізичні** ознаки: відчуття втоми та виснаження в тілі протягом більшості часу, частий біль у голові та м’язах, знижений імунітет, часті застуди або загострення хронічних захворювань, зниження апетиту та зміна якості сну.

**Емоційні:** підвищене відчуття невпевненості у собі або невдачі, безпорадність, відстороненість та відчуття самотності, суттєве зниження або втрата мотивації, збільшення цинізму або негативного світобачення, зниження відчуття задоволення та досягнення.

**Поведінкові** зміни: поступова відмова від обов’язків або уникнення, самоізоляція, зволікання (прокрастинація) або потреба у більшість кількості часу, аби виконати завдання (у порівнянні зі звичним робочим режимом), надмірне використання їжі, алкоголю, наркотичних речовин або витрачання коштів, щоб впоратися з навантаженням, конфліктність тощо.

Цікаво, що є певні **особистісні риси, які збільшують ризик вигорання**. Наприклад, перфекціонізм і тенденція до незадоволеності результатом, песимістичний погляд на себе та світ в цілому, необхідність контролювати та небажання делегувати обов’язки, надмірне бажання досягнень або, навпаки, синдром самозванця. Тож якщо ви вже мотивована, гіперфокусована людина, яка любить складати плани і звук викреслених пунктів зі списку, застосуйте свої навички для того, щоб створити **баланс між робочим та особистим життям, роботою та відпочинком, спілкуванням з родиною і друзями, заняттям улюбленим хобі тощо**. Спробуйте запланувати час у календарі, який потрібно витратити на своє здоров’я та добре самопочуття, а також скористайтеся спеціальними рекомендаціями фахівця психолога.

Воєнний час вносить свої корективи, хронічний стрес тут безжальний: симптоми вигорання у людей з’являються все частіше.  Питання професійного вигорання педагогічних працівників у закладах освіти в умовах кризового сьогодення є досить актуальним. Динаміка освітніх змін кожного дня ставить перед педагогом нові задачі та вимоги як до професійної, так і особистісної сторін особистості, які інколи важко вирішити без відповідних психологічних знань. Педагог може відчувати емоційну пригніченість, що провокує фізичне виснаження, втрату професійних орієнтирів. Постійна систематична взаємодія, комунікація, високий рівень відповідальності, емоційне навантаження можуть спричинити процес розвитку емоційного вигорання. Накопичення негативних емоцій та їх маскування провокує поступову емоційну хронічну напругу.

Так, для педагогів Уманського НУС на тему: «Профілактика професійного вигорання» проведено вебінар з елементами тренінгу. Важливим аспектом попередження професійного вигорання педагога є набуті знання в галузі психологічної науки та можливості практичного їх застосування.

Будьте уважними до своїх станів, знайдіть спосіб попіклуватися про себе!

***Практичний психолог вищої категорії***

***Валентина МАЗУРЕНКО***