

*Профилактика
хронического стресса.
Синдром
эмоционального
выгорания*

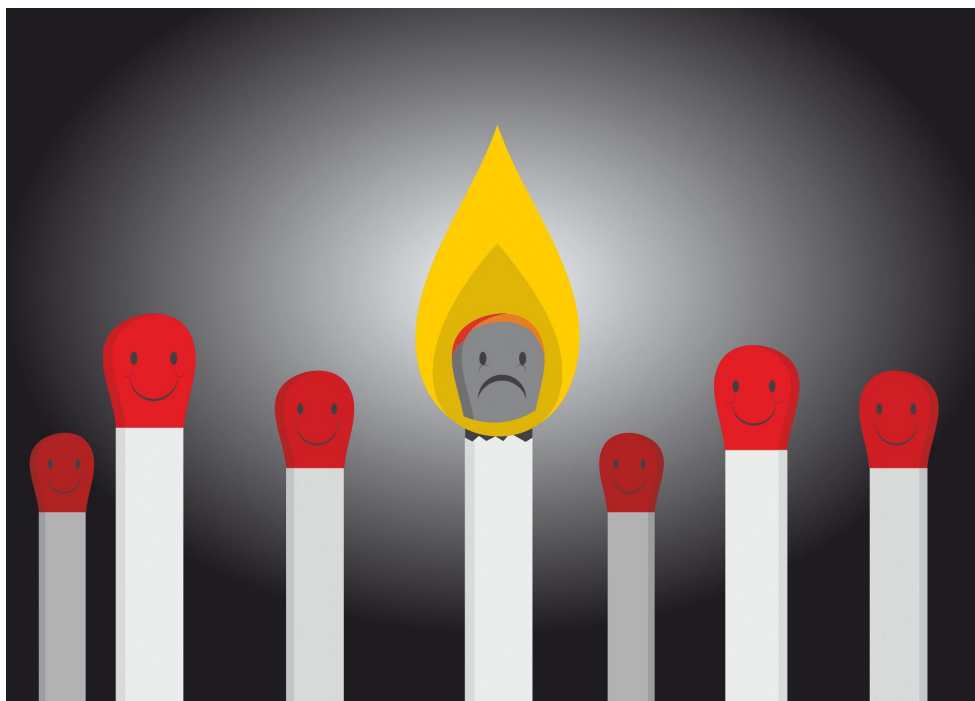
Стресс- это адаптационная реакция организма на воздействие внешней и внутренней среды (стрессора) выводящие организм из равновесия.

Стрессор – стимул (любой фактор внешнего мира), который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, то есть систему реакции человека направленную на адаптацию)

Стресс может быть полезным (эустресс) «тонизировать» работу организма и способствовать мобилизации защитных сил.

Дистресс – хронический, который длится долго и несет разрушительную силу для нашего организма, приводит к депрессиям, нервным срывам и серьезным заболеваниям.

Синдром эмоционального выгорания
(англ. burnout) — понятие, введённое в психологию
американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в
1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным
истощением. Может влечь за собой личностные
изменения в сфере общения с людьми (вплоть до
развития глубоких когнитивных искажений).



Стадии эмоционального выгорания

Эмоциональное
истощение

Деперсонализации

Редукции
личностных
достижений

Критические проявления: физические

Снижение аппетита

Обострение хронических
заболеваний

Сильная усталость, обычный отдых
для человека не приводит в норму

Частые головные боли, нарушения
сна, колебания давления

Психологические

Повышенная раздражительность,
усталость

Разочарование в работе и личной жизни

Потеря самоуважения и уверенности в
себе

Чувство безнадежности, бессмысленности
происходящего и необъяснимой вины

Немотивированное беспокойство

Поведенческие

- Эмоциональные «взрывы»
немотивированная смена настроения,
- Пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями
- Снижение самокритичности
- Отсутствие инициативы, мотивации
- Падение продуктивности труда
- Трудности при общении с окружающими
- Злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином

«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» Г. Селье

Мы можем испытывать очень сильные эмоции(провоцирующие соответствующее возбуждение в теле) исключительно на основании своих мыслей.

Что помогает преодолеть стресс

Принятие ситуации

Изменение оценки ситуации и себя в ней

Уменьшение количества тревожащей информации (новости, ленты социальных сетей)

Творчество

Техники осознанности

Физические упражнения

Медитация, релаксация

