

## **Диагностика эмоционального выгорания**

### **Подготовка**

Ручка и лист бумаги. Цветные карандаши/ручки/фломастеры/краски и лист бумаги.

### **Практика**

Термин «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он писал это состояние и сделал шкалу выгорания, которая состоит из 12 этапов. Это прогрессирующее состояние, и если на первых этапах она выглядит абсолютно безобидно, то к последнему этапу уже это довольно серьезные заболевания.

Стадии выгорания:

Стадия 1. Перенапряжение и накопление стресса. Человек перегружает себя работой или личными делами, он постоянно испытывает стресс. Начинает копиться напряжение, но вы этого не замечаете. На первом этапе могут появиться головные боли, бессонница. Но внешне все выглядит более-менее благополучно.

Стадия 2. Усталость и автоматизм. Пытаясь все успеть, вы начинаете работать механистически, на автомате закрываете задачи. У вас уже нет былого энтузиазма, лишь бы что-то сделать и как-то сдать проект. На этом этапе усталость наступает быстрее обычного. Появляется безразличие, апатия, медлительность, стремление отложить дела. Организм просит отдыха.

Стадия 3. Жалость к себе и раздражение по отношению к другим людям. На третьей стадии человек начинает жалеть себя. Может появиться мысль, что вас не ценят на работе, заказчики неблагодарны, нагружают проектами и не думают об исполнителях. Возникает агрессия, которая может быть направлена куда угодно (на первого попавшегося человека). Вы постоянно раздражены.

Стадия 4. Эмоциональное истощение. На этой стадии вы уже не контролируете свое состояние. Проблемы становятся заметны окружающим. Они отмечают вашу повышенную раздраженность, кто-то начинает от вас дистанцироваться, меньше общаться. На этой стадии могут обостряться болезни, простуды. Организм явно требует передышки, но даже на этом этапе не все начинают искать выход.

Стадия 5. Полное выгорание. На этой стадии эмоционального выгорания может происходить отказ от желаний, эмоций. Человек может днями лежать в кровати, не выходить из дома. Выводить человека из такого состояния порой трудно даже психологам.

### **Тест на эмоциональное выгорание.**

Ответьте на вопросы, затем подсчитайте баллы.

Варианты ответов:

0 баллов - не бывает

1 балл - иногда бывает

2 балла - постоянно

### **Тест**

Вопрос 1. У тебя есть ощущение, что ты проживаешь не свою жизнь

Вопрос 2. Ты порой завидуешь кому-то, либо злишься на кого-то из твоего окружения

Вопрос 3. Иногда не испытываешь эмоции: любовь, сочувствие, радость

Вопрос 4. У тебя есть чувство страха, оно всегда с тобой

Вопрос 5. Тебе безразлично происходящее (если раньше ты жил(а) на полную, а теперь у тебя апатия)

Вопрос 6. Нарушен аппетит: либо его чересчур много, либо отсутствует

Вопрос 7. При общении с собеседником ты чем-то недоволен(льна) и подсознательно хочешь, чтобы тебя пожалели

Вопрос 8. Каждый день ты чувствуешь усталость, словно не спал(а) всю ночь (иногда болит голова, ломит тело)

Вопрос 9. Мотивация перестала работать в твою сторону

Вопрос 10. Есть раздражительность по отношению к людям (даже если они хорошо к тебе относятся) или вещам.

Теперь подсчитайте количество своих баллов:

0-6 баллов. У вас есть чувство баланса. Вы понимаете, насколько была бы неинтересной ваша жизнь, если бы вы лишали её удовольствий и забывали бы о себе. Тест показал, что вы умеете слышать себя и своё тело. Так держать. Отличный результат!

7-12 баллов. Близко к выгоранию. Какие могут быть причины? Вы давно погружены в какое-то дело и вместо энтузиазма чувствуете пустоту. Вы слишком долго отдавали свои силы чему-то/кому-то и забыли про то, что вам необходимо восстановиться. У вас давно не было выходных/отдыха/перерыва. Вы занимаетесь не своим делом, либо не на том месте или не с тем человеком. Тест показал, что вам явно надо задуматься о себе. Вы близки к тому, чтобы перестать получать удовольствие от жизни.

13-20 баллов. К сожалению, эмоциональное выгорание можно отнести к вам. Срочно нужно принимать меры! Способов решения (как и причин выгорания) множество. Тест показал, что вам нужен полноценный отдых с отключенным телефоном и без переписок в соц. сетях. Проблема может быть серьёзнее, вам необходимо коренным образом изменить отношение к себе и происходящему. Восстанавливайте силы!

Как справиться с проблемой эмоционального выгорания и вернуть нормальную продуктивную спокойную и счастливую жизнь?

Такое состояние лечится за 3 шага, это долгий процесс, но обязательно друг за другом нужно сделать все три действия:

1 действие - это определить, какие ресурсы именно вас могут спасти от эмоционального выгорания.

2 действие - нужно понять какие из этих ресурсов есть у вас в распоряжении прямо здесь и сейчас.

3 действие - нужно запланировать ваши действия, с помощью которых вы будете себя исцелять. Их нужно внести либо в календарь, либо в ежедневник и выполняет также тщательно, как и другую вашу работу.

Сделайте упражнение, которое называется «Дом души». Дом нужно нарисовать, но так, чтобы все этажи и комнаты были видимыми. Это вариант домика Барби, где все комнаты в разрезе или это вариант архитектурного поэтажного плана. Приготовьте предметы для рисования. И начинайте рисовать домик вашей мечты, где каждому вашему желанию выделяйте по комнате. Подумайте, чем вы хотели в идеале заниматься в этом самом прекрасном доме. Может быть там будет комната уединения или комнатка для встречи с друзьями, зал для медитации, зал для творчества, прекрасная ванная, сад или огород, гараж с мотоциклом и так далее. Не скучитесь на фантазии, чем больше комнат будет, тема лучше. Когда рисунок будет закончен, посмотрите, что из этих желаний вы можете воплотить в жизнь прямо сейчас. Может быть в вашем доме нет комнаты для встреч с друзьями, но неподалеку есть уютное кафе и осталось только позвонить друзьям и устроить встречу. Может быть у вас нет своего собственного сада, но вы можете устроить его мини версию на балконе. Те желания, которые не осуществимы сейчас, нужно вынести в план действия и обязательно выполнить в ближайшее время.