# **Профессиональное выгорание педагогов**

В преддверии нового учебного года эксперт АНО НИИДПО, клинический психолог, педагог-психолог высшей квалификационной категории, преподаватель психологии Арина Миллер в своей статье рассказала, какие маркеры могут сигнализировать об усталости, как практика сострадания и благодарности может помочь педагогам справиться с профессиональным выгоранием.

Профессия педагога подразумевает большую нагрузку в плане взаимодействия с другими людьми и соприкосновения с их опытом и относится к спектру «помогающих» профессий.

Помогающие профессии – это профессии, направленные на помощь другим людям, выявление и решение их проблем, а также расширение представлений о возможных дальнейших действиях подопечного в конкретной ситуации.

Существует особый термин, более точно характеризующий профессиональное выгорание специалистов помогающих профессий. Усталость от сострадания — описывает физическое, эмоциональное и психологическое воздействие помощи другим на специалиста.

Понятие не является синонимом эмоционального выгорания. В отличие от последнего, усталость от сострадания связана не только со стрессами от рабочего процесса, но и с тесным и повторяющимся контактом специалиста с переживаниями клиента.

🗹 Состояние может быть вызвано комплексом факторов, в числе которых стресс на рабочем месте или в личной жизни, нехватка ресурсов или чрезмерное количество часов рабочей нагрузки.

## **Усталость от сострадания**

Усталость от сострадания — это состояние, характеризующееся эмоциональным и физическим истощением, приводящее к снижению способности сопереживать или чувствовать сострадание к другим, часто описываемое как «цена заботы».

Усталость от сострадания появляется на стыке двух факторов:

* Высокая степень эмпатии
* Размывание границ с «клиентами»

Отличительная особенность усталости от сострадания  достижение специалистом точки эмоционального пресыщения и ослабление чувства сострадания к своим подопечным или клиентам.

Конечно, с этим состоянием возможно справиться, но важно «определить» его симптомы, чтобы вовремя обратить внимание на свое состояние или обратиться за помощью к специалисту.

## **Маркеры усталости от сострадания**

Значимыми факторами, влияющими на возникновение этого состояния, являются:

* высокая интенсивность работы;
* постоянно возникающая дополнительная нагрузка на работе;
* рутина (повторяемость и типичность задач);
* низкий уровень удовлетворенности работой;
* нечеткие критерии успешности и завершенности задач;
* значительные эмоциональные и физические затраты;
* чувство потери контроля;
* нарушение баланса «работа-отдых».

➥ Симптомы, характерные для состояния усталости от сострадания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень реагирования** | **Симптомы** |
| Физиологический | Головные боли |
| Нарушения желудочно-кишечного тракта (синдром раздражённого кишечника, диарея) |
| Расстройства сна (в том числе, бессонница, ночные кошмары) |
| Усталость |
| Кардиологические симптомы (сдавленность, боль в груди, тахикардия) |
| Увеличение количества жалоб на состояние здоровья, случайных травм |
| Эмоциональный и когнитивный | Частые смены настроения |
| Раздражительность |
| Гиперчувствительность |
| Тревожность |
| Депрессия |
| Сложности с концентрацией внимания, запоминания |
| Гипервозбудимость, постоянное состояние «готовности» |
| Трудности в принятия решений |
| Размывание границ личной жизни и работы |
| Поведенческий | Уход от проблем с помощью химических препаратов (алкоголь, никотин, наркотики) |
| Увеличение количества межличностных конфликтов |
| Пессимизм |
| Реакции испуга на незначительные раздражители |
| Отношение к выполняемой работе | Потеря продуктивности на работе |
| Частое использование больничных или дней по болезни |
| Цинизм по отношению к пациентам |
| Снижение стандартов качества своей работы |
| Низкая удовлетворённость работой |
| Увеличение количества ошибок |
| Чувство собственной некомпетентности |

## **Профилактика и терапия**

Существует ряд общих рекомендаций для профилактики и терапии эмоционального выгорания – вне зависимости от стадии и симптоматики.

Несомненно, положительное влияние оказывают мероприятия по профилактике, проводимые на уровне организации специалиста: грамотное выстраивание графика работы, политика поощрения использования регулярных отпусков, четко сформулированные должностные инструкции, система сопровождения новых сотрудников, регулярные встречи интервизионных и супервизионных групп, поддержка и продвижение философии благополучия (well-being).

Но в первую очередь о своем состоянии важно позаботиться самому специалисту.

## **Психологическая устойчивость к стрессу**

Четыре ключевых элемента формирования устойчивости к стрессу включают в себя адекватное количество сна, качественное питание, регулярную физическую нагрузку (не обязательно значительную – иногда достаточно утренней зарядки, важна регулярность занятий) и активный отдых.

Следует экологично и бережно относиться к имеющимся ресурсам и их тратам: уменьшить рабочую нагрузку, снизить повторяемость задач, вводя там, где это возможно, разнообразие – например, включаться в новые проекты, если этого позволяет ресурс. Переключаемость между задачами зачастую дает энергию. В своей ежедневной рутине – находить и фокусироваться на вещах и событиях, которых вы ожидаете с нетерпением.

Еще одним важным фактором формирования устойчивости является установка и соблюдение границ между работой и личным временем. В этом может помочь создание личных символических ритуалов, например, смена одежды каждый раз, когда вы приходите с работы, принятие душа или определенная песня, которую вы включаете перед выходом из дома и после возвращения.

Открытость для изучения новых навыков, усиливающих профессиональное и личное благополучие, оказывает значительное влияние на формирование устойчивости к стрессу.

## **Практики благополучия (Well-being)**

Cпектр практик благополучия достаточно широк, и многие направления психотерапии отводят им значительное пространство (позитивная психотерапия, терапия принятия и ответственности и другие). Медитации, йога, дыхательные техники, время на природе, практики осознанности помогают справиться с симптомами эмоционального выгорания и могут быть хорошим средством профилактики эмоционального дистресса.

Хорошо зарекомендовали себя дыхательные техники. Однако следует помнить, что иногда дыхательные техники могут вызывать тревогу. Если во время выполнения дыхательных техник вы почувствуете тревогу – прервите выполнение упражнения. Еще лучше выполнять такие техники под руководством специалиста – психотерапевта или медицинского психолога.

Не менее эффективна техника прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. При выполнении этой техники путем сознательного напряжения определенных групп мышц достигается состояние глубокой релаксации всего тела.

Конечной целью является уменьшение мышечного напряжения благодаря улучшению понимания своего тела.

## **Практики сострадания и благодарности**

Важным фактором профилактики профессионального выгорания является значимость вашей деятельности. Поэтому сфокусируйтесь на поиске и подтверждении значимости в ежедневной активности, напоминайте себе это чувство, размещая значимые фото, отзывы или стикеры с напоминаниями.

Техникой, позволяющей справляться с рядом симптомов профессионального выгорания, является дневник благодарности.

Благодарность — это сильное когнитивное состояние, способное оказать глубокое воздействие на эмоциональное благополучие.

Заведите блокнот или дневник, можно также использовать приложение или заметки в телефоне. Каждый вечер перед сном записывайте три вещи, за которые были благодарны в этот день.

Другим вариантом техники может быть ведение журнала самооценки. Журнал самооценки представляет собой шаблон, состоящий из трех вопросов, на которые следует отвечать в конце каждого дня. Примерами вопросов могут быть: «То, что я сегодня хорошо сделал…»,  «Я почувствовал гордость, когда…», «То, что я сделал для кого-то…».

## **Когнитивная и эмоциональная сферы**

Значительную роль в профилактике и преодолении выгорания играет понимание того, что такое моральный дистресс, вторичная травма, при каких условиях они возникают, какие факторы являются предикторами и какие симптомы характерны для этих состояний. Игнорирование симптомов помогает только на короткое время. Иногда действительно игнорирование и сосредоточение на выполнении задачи необходимо, но после завершения работы обязательно найдите время для самоанализа, рефлексии, и это время можно ввести в свой график на постоянной основе. Следует уделить внимание выявлению негативные автоматических мыслей и переформулированию этих мыслей и убеждений в более позитивном, рациональном ключе.

Признайте то, что вы не всесильны и не можете контролировать все. Более эффективно сосредоточиться на мысли, что я действительно могу контролировать – здесь и сейчас.

Справляться с тревогой и деперсонализацией помогают практики заземления. Примером такой практики может быть техника «пять чувств».

Данная техника помогает переключить своё внимание на настоящий момент, что позволяет справиться с чрезмерной фиксацией на угрожающих и тревожных мыслях с помощью пяти органов чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса.
Можно начать эту практику с десяти медленных глубоких вдохов и выдохов, а затем следовать пяти шагам:

1. Найдите и обратите внимание на пять вещей, которые видите вокруг себя.
2. Найдите и обратите внимание на четыре вещи, которые можно сейчас потрогать.
3. Найдите и обратите внимание на три вещи, которые вы можете сейчас слышать.
4. Найдите и обратите внимание на две вещи, запах которых вы чувствуете.
5. Найдите и обратите внимание на одну вещь, которую вы можете попробовать сейчас на вкус.

Завершить технику можно глубоким вдохом и выдохом.

## **Взаимодействие и поддержка**

Активно взаимодействуйте с членами команды, коллегами, супервизорами на пути к нахождению решений. Когда вы активно вовлечены в решение проблем, вы менее подвержены моральному дистрессу.

Стоит адекватно оценивать состояние и просить помощи коллег или руководство в случае, если не хватает ресурса справляться самостоятельно или возрастает тяжесть симптоматики.

🗹 Если симптомы не проходят или усиливаются, обязательно обратитесь за помощью к специалисту – психиатру, психотерапевту или медицинскому психологу.

Заботьтесь о себе и о своём здоровье!

Источник: <https://niidpo.ru/blog/kak-ne-peregoret-profilaktika-i-lechenie-professionalnogo-vyigoraniya-u-pedagogo>