# Программа по профилактике и лечению эмоционального выгорания руководителей

В условиях рыночной экономики и жесткой конкуренции деятельность руководителя насыщена множеством экономических, организационных и социально-психологических стрессов. Они создают предпосылки для возникновения синдрома эмоционального выгорания. Работа руководителя характеризуется высокой интенсивностью, насыщенностью действий, частым вмешательством внешних факторов, многочисленными социальными контактами разного уровня, преобладанием непосредственного общения с другими людьми. Помимо сугубо производственных функций и связанных с ними формальных отношений, большой удельный вес в управленческой деятельности имеет «человеческий фактор» и неформальные отношения в коллективе. Последние, в свою очередь, характеризуются значительной эмоциональной напряженностью.
Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми, и/или работать в обстановки повышенного внимания и ответственности.

**Синдром эмоционального выгорания проявляется в:**

а) чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
б) дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
в) негативном самовосприятии в профессиональном плане — ощущение недостатка профессионального мастерства и утрата чувства значимости выполняемой работы.

О «выгорании» написано много статей, но на всякий случай опишем основные симптомы выгорания:
Человек становится вялым, кажется, что его невозможно заинтересовать или мотивировать, у него пропадает интерес к обязанностям по работе, да и к прочим делам — тоже. Он чувствует себя очень сильно уставшим, но отдых не помогает восстановиться. Такой человек становится немногословным, необщительным, вялым, пессимистичным.

Можно и более научными словами: потеря решительности, медлительность, недостаток побуждения, недоверие себе, неспособность устанавливать связи; заторможенность, усталость, депрессия, сонливость, апатия; сердцебиения, снижение мышечного тонуса, головокружение, слабый голос. Опасность этого состояния в том, что оно может перейти в различные психосоматические заболевания, например, в гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь и прочие.

Иногда человек принимает синдром хронической усталости за профессиональное выгорание, и наоборот. По симптомам эти состояния действительно похожи, но их надо отделять одно от другого, чтобы не сделать ошибки. И в самом деле, к чему писать заявление об уходе, если на самом деле вам необходим просто полноценный отдых и грамотная коррекция психоэмоционального и физического состояния.

**Понять, что с вами происходит, поможет следующий тест.**

*За каждый ответ «Да» начислите себе 0 баллов,
за каждый ответ «Нет» — 1 балл.*

1. Вы идете на работу с удовольствием?
2. Вы занимаетесь регулярно спортом/ физическими нагрузками?
3. Есть ли у вас возможности для карьерного роста/профессионального развития?
4. Удовлетворены ли вы заработной платой?
5. У вас хорошие отношения с коллегами?
6. Замечает ли начальство ваши успехи?
7. Вы отдыхаете реже, чем раз в полгода?
8. Вы часто болеете?
9. В конце каждого рабочего дня вы чувствуете себя очень усталым?
10. Вы ежедневно спите не менее 8 часов?

***Результаты:***

Если вы набрали от 0 до 3 баллов, особых причин для беспокойства нет. Но постарайтесь сделать свое рабочее место более комфортным и не забывайте бывать на свежем воздухе.
Если вы набрали от 4 до 7 баллов, у вас явные симптомы переутомления. По возможности, включите в свой график нетяжелые спортивные занятия (плавание, танцы) 1-2 раза в неделю, и спите ночью не менее 8 часов. Возможно, вы просто очень давно не были в отпуске.
Если вы набрали от 8 до 10 баллов, есть серьезный риск профессионального выгорания. Необходимо обратиться к специалисту.

В санатории разработана комплексная программа для профилактики и лечения профессионального выгорания.

**Цель программы:** Лечение и коррекция психофизиологических нарушений, вызванных профессиональным выгоранием.

Пребывание пациента курирует врач-психотерапевт Куприянов Алексей Евгеньевич.

*Программа рассчитана на 12 или 14 дней, наличие санаторно-курортной карты обязательно, наличие амбулаторной карты и выписки из стационара приветствуется.*

**Основные этапы:**
— Консультация психотерапевта (первичная и заключительная). Психологическое тестирование.

**Программа обследования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид обследования** | **Количество обследований** |
| 12 дней | 14 дней |
| Электрокардиграфия | 1 | 1 |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Общий анализ мочи | 1 | 1 |
| Глюкоза крови | 1 | 1 |
| Прием врача- терапевта | 1 | 2 |
| Консультация врача — невролога | По показаниям |
| Консультация врача ЛФК |
| Консультация врача-диетолога |
| Консультация врача-кардиолога |

**Программа лечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура** | **Количество процедур** |
|  | 12 дней | 14 дней |
| Бассейн  20-40 минут | 10 | 12 |
| Ванны йодо-бромные | 10 | 12 |
| Массаж | 10 | 10 |
| Криосауна | 5 | 5 |
| Аромофитотерапия или галотерапия | 10 | 12 |
| Аудиовизуальная стимуляция в сочетании с суггестивной терапией | 10 | 12 |
| МДМ или электросон (в сочетании или без ОЛМ) | 10 | 12 |

*Процедуры могут быть изменены в зависимости от наличия конкретных показаний и противопоказаний.*

**Алгоритм программы.**

**Первый день.**

Регистрация, размещение в одноместном номере класса полулюкс. При регистрации выдаются психологические тесты с бланками ответов.
Консультация врача-психотерапевта. На консультацию пациент приходит с заполненными бланками ответов. При необходимости — назначение медикаментозного лечения.
Консультация врача — терапевта. Оценка соматического статуса пациента. Выявление сопутствующей патологии. Назначение обследований.
(При наличии санаторно-курортной карты назначаются процедуры).

**Второй день.**

Первая половина дня — сдача анализов, ЭКГ.
Вторая половина дня — консультации врачей специалистов по результатам обследований. При наличии соматической патологии — мотивация пациента на дополнительные обследования, процедуры, консультации врача ЛФК и врача-диетолога.
Назначение процедур. Запись на процедуры.

**Третий — двенадцатый день (четырнадцатый)**

Процедуры, лечение, прием врача–психотерапевта.
Заключительная консультация врача-психотерапевта, выписка с рекомендациями.
При лечении сопутствующей патологии — повторный прием врача-специалиста, выписка с рекомендациями.

**Телефон для справок:**
(врач–куратор или лицо его замещающее) 8(4855)23-34-71 в рабочие дни недели с 14 часов до 15 часов.