



# ЛЕКЦИЯ «СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»



## ТРЕНЕР: ПОЛИНА ТУР

10 лет в области обучения и оценки персонала  
(Директор по обучению и развитию Louis Vuitton Eastern Europe до марта 2019 года)

Опыт управления коллективом до 13 человек

Кандидат психологических наук, коуч, сертифицированный ведущий стратегических сессий и мозговых штурмов, действующий психолог-психотерапевт

Руководитель и преподаватель программ повышения квалификации в МГУ и МИП

Автор психологического блога @learnpsy



### Проекты в компаниях:



DOLCE & GABBANA  
SHISEIDO



+7 965 250 48 27  
TourPolina@Yandex.ru



# ЛЕКЦИЯ «СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»



В 2019 г. в 11-й вариант Международной  
классификации болезней (МКБ 11)  
включен профессиональный синдром  
**эмоционального выгорания**

# ЧЕКЛИСТ ВЫГОРАНИЯ

1

**Вы постоянно чувствуете себя уставшим**

2

**Не можете сконцентрироваться**

3

**Стали хуже работать**

4

**Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного**

5

**Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь**

6

**Вам сложно начать что-то делать**

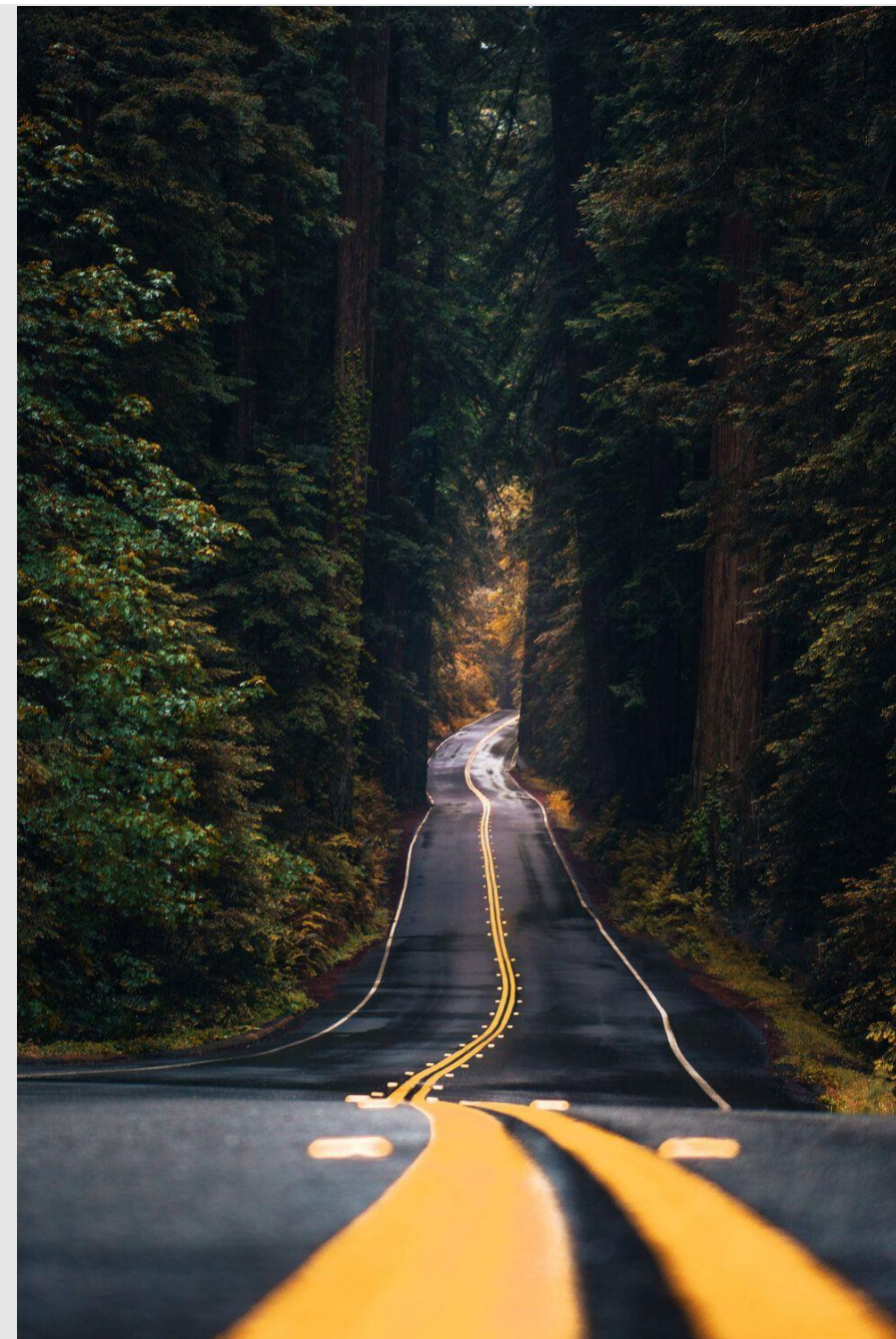
7

**Хуже питаетесь, чаще употребляете алкоголь**

8

**Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье**

- ✓ Не просто усталость
- ✓ Не просто стресс
- ✓ Симптомы и последствия
- ✓ Причины выгорания
- ✓ Профилактика и восстановление





A photograph of a large pile of cut firewood. In the center, a log is being split by an axe. The background shows a grassy area. The text is overlaid on the image in white, bold font.

**Порубил дрова ->  
устал физически ->  
появилось удовлетворение**

**Чтобы восстановиться ->  
отдохнул и выспался**

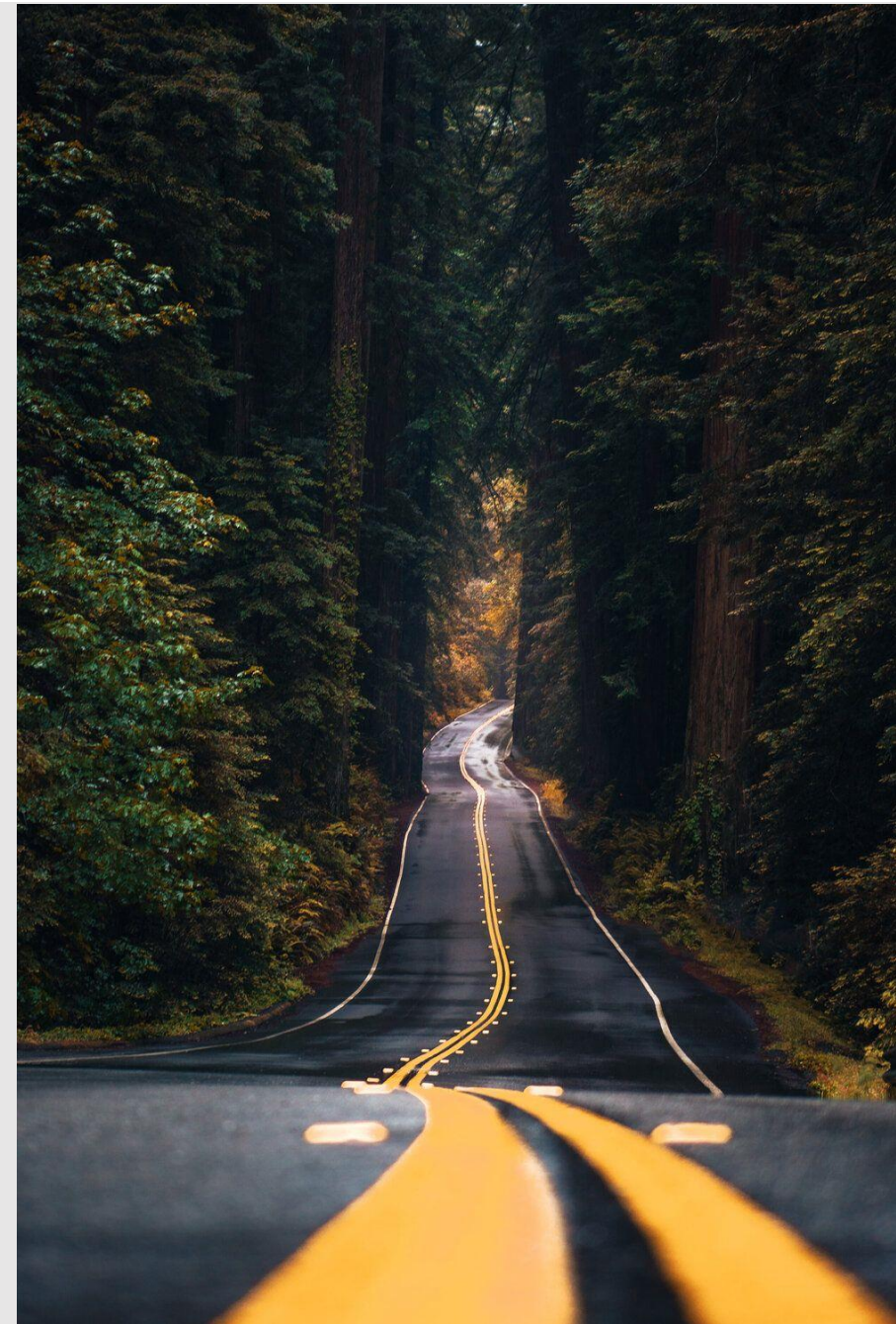






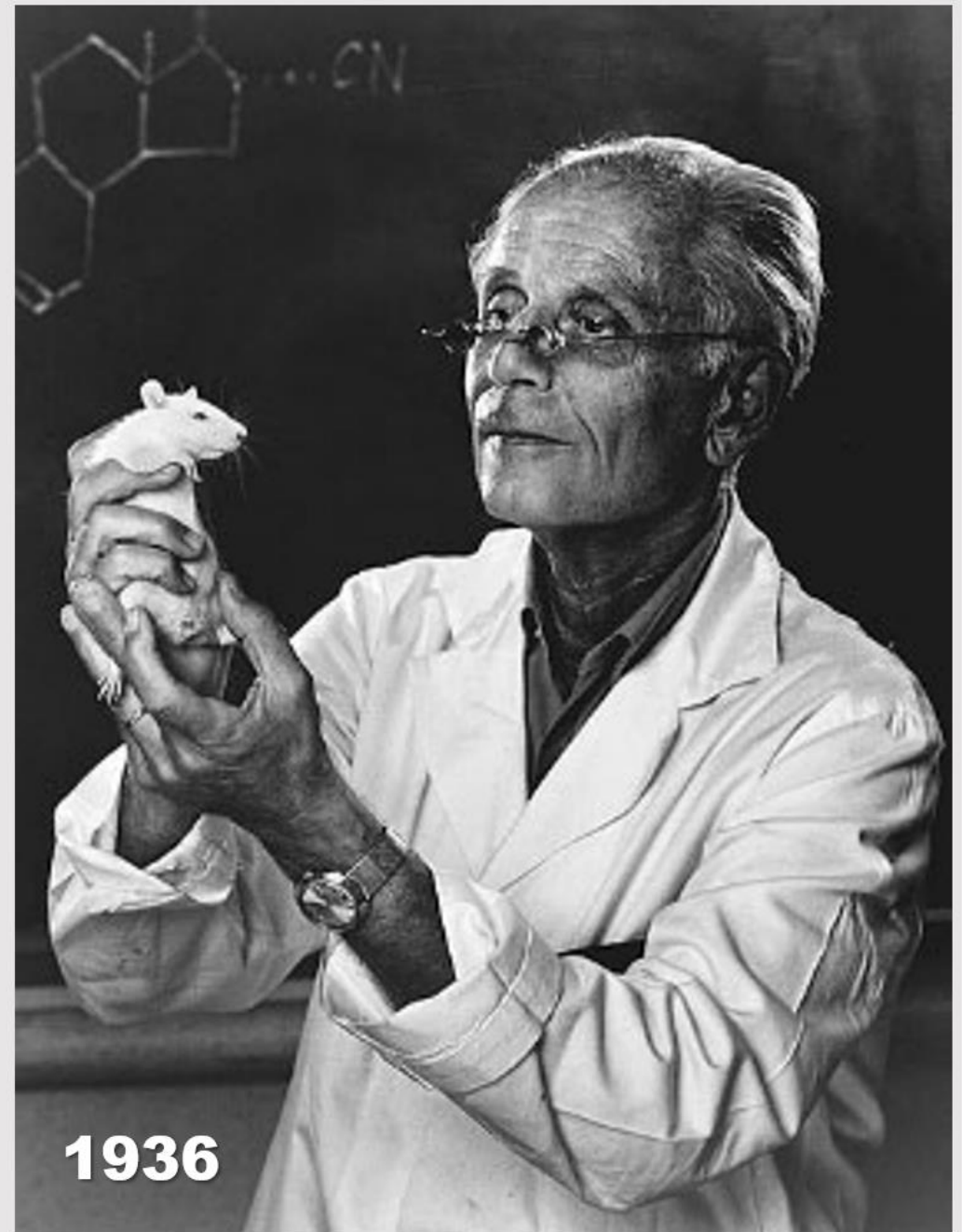
**«Отдохнул и снова в бой!»**  
**Не работает.**

- ✓ Не просто усталость
- ✓ Не просто стресс
- ✓ Симптомы и последствия
- ✓ Причины выгорания
- ✓ Профилактика и восстановление



# СТРЕСС

Неспецифическая реакция  
организма на любое  
предъявляемое требование  
(= и позитивные, и негативные  
изменения)



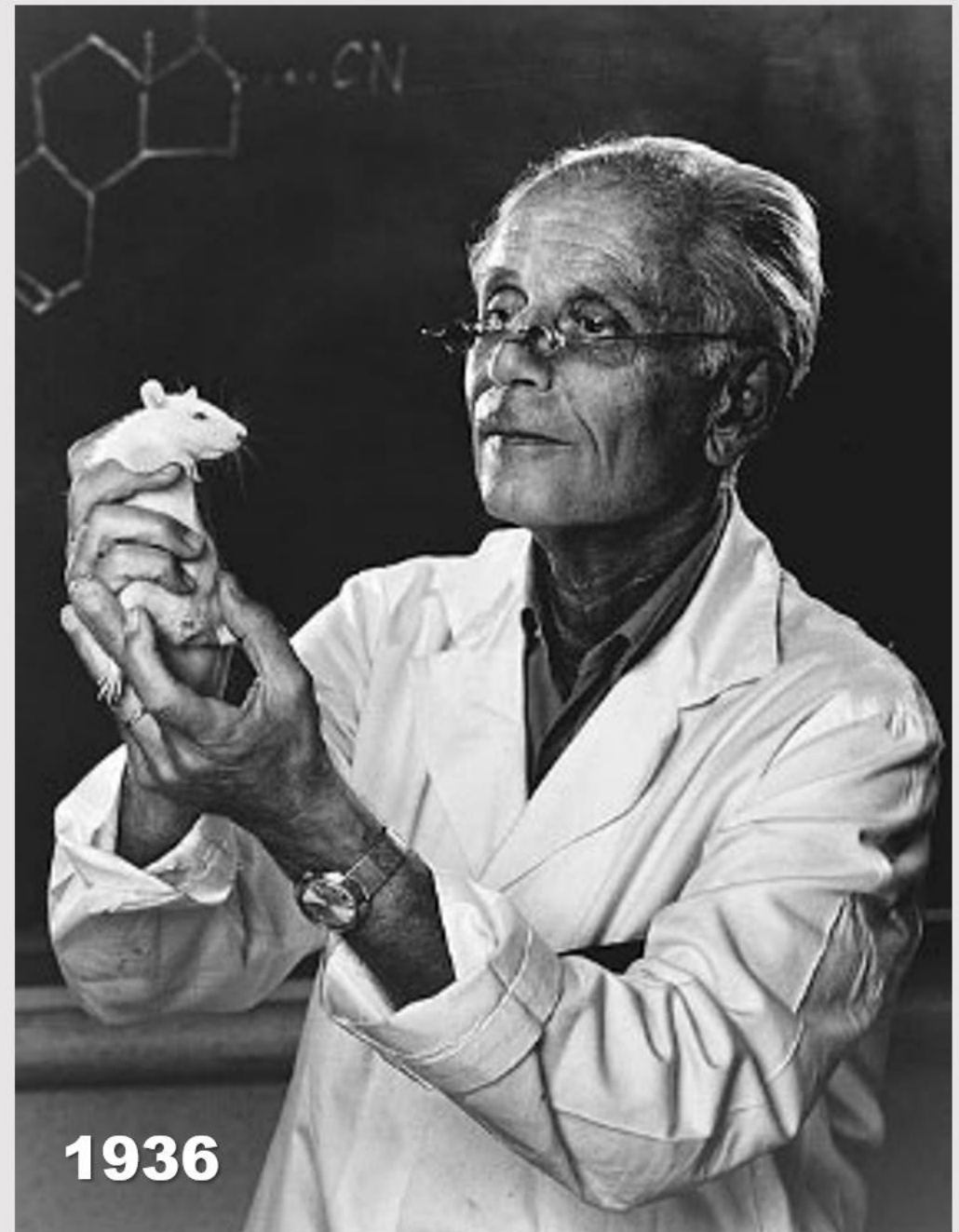
1936

# СТРЕСС

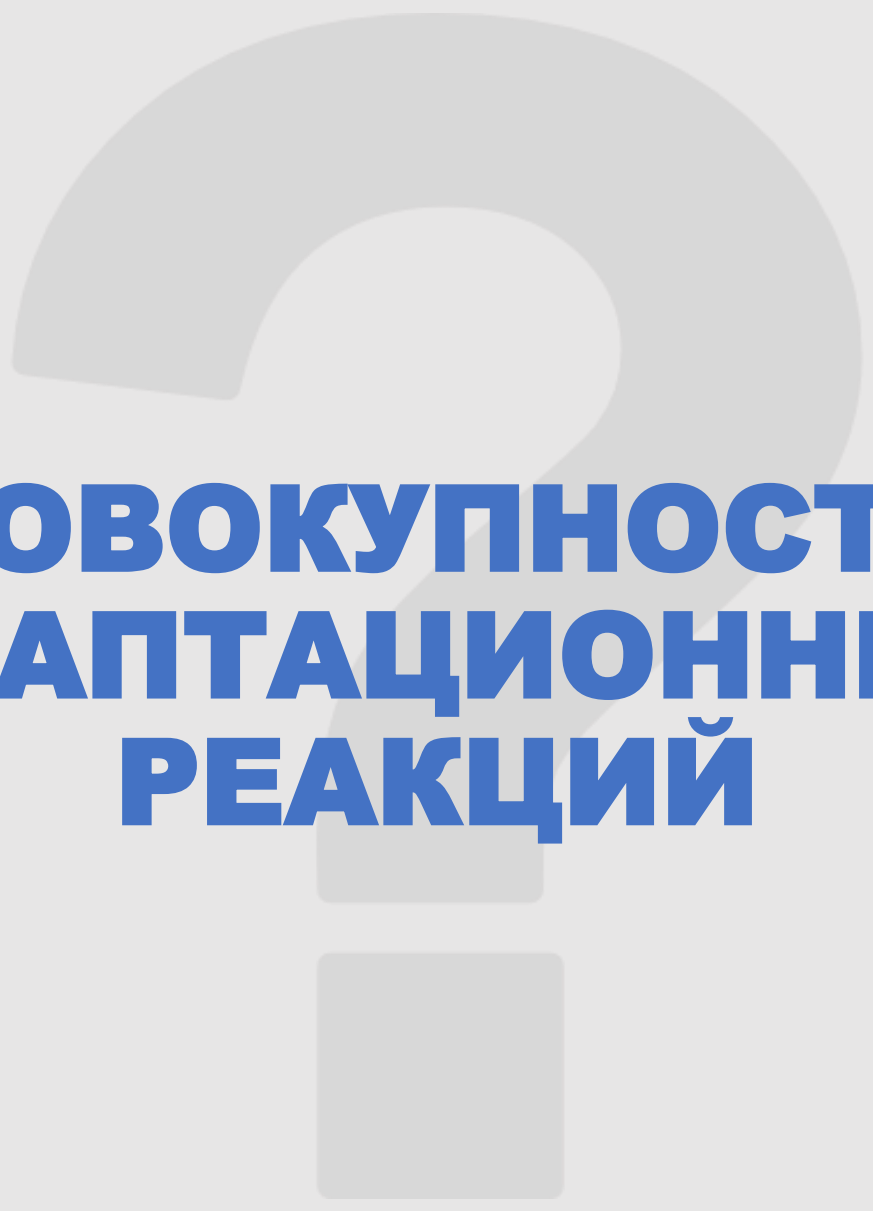
Неспецифическая реакция  
организма на любое  
предъявляемое требование  
(= и позитивные, и негативные  
изменения)

**Стресс не испытывают  
только покойники**

**Это аромат и вкус жизни**

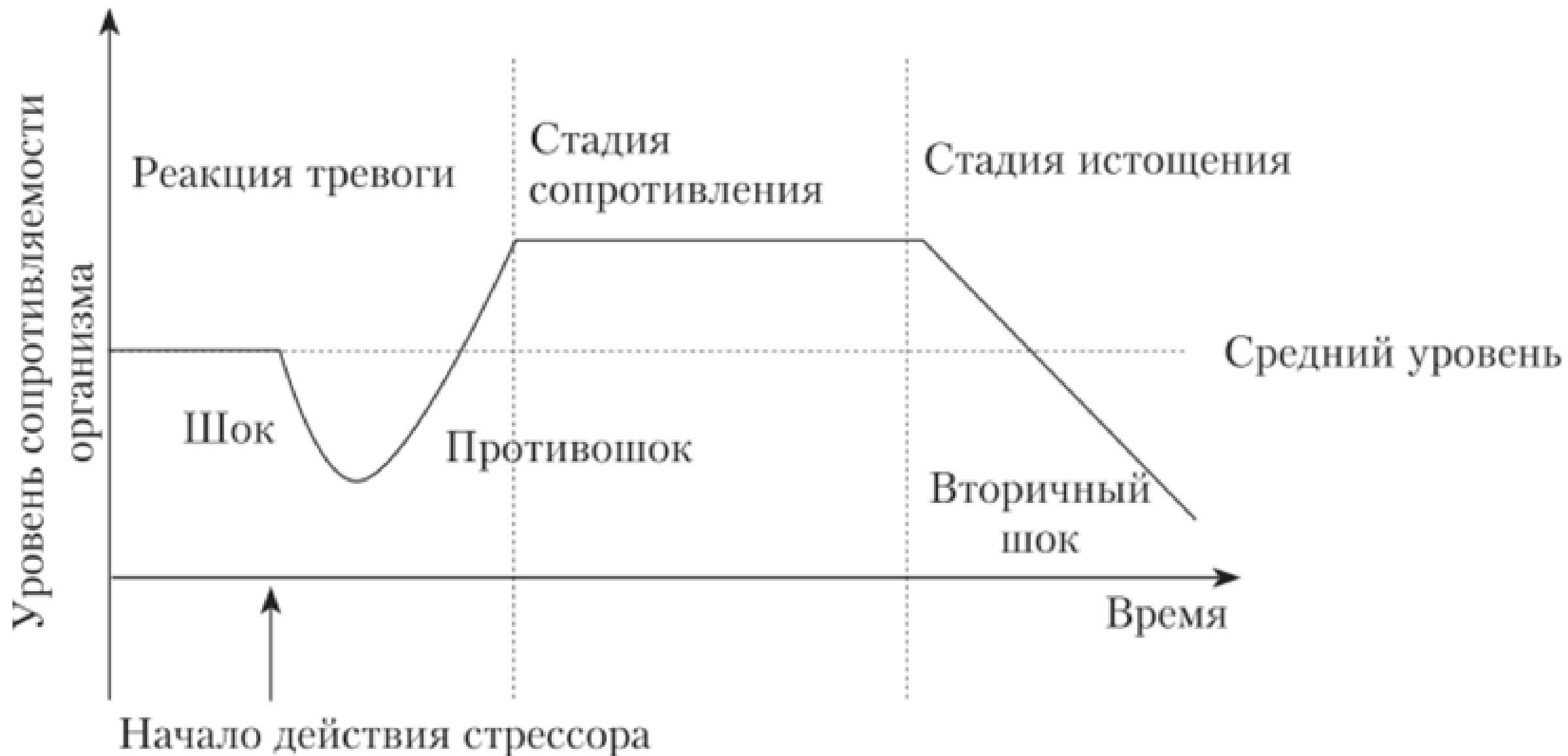


**1936**



# **СОВОКУПНОСТЬ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ**







**СТРЕСС**  
**НЕ ВРЕДЕН,**  
**ВРЕДНО**  
**В НЕМ**  
**ЗАСТРЯТЬ!**



**Почему у зебр  
не бывает инфаркта.  
Психология стресса**

РОБЕРТ

САПОЛЬСКИ



**Мозг запускает  
стресс-реакцию**

**Но!**

- × **Человек не может  
ее осуществить**
- × **Ситуация не меняется**
- × **Человек терпит –  
страдает – подавляет**

# ВЫГОРАНИЕ

Состояние психофизиологического  
истощения и изнеможения,  
вызванного длительным  
непереработанным стрессом

(долговременным присутствием  
в ситуациях, которые эмоционально  
насыщены или сверхнасыщены)







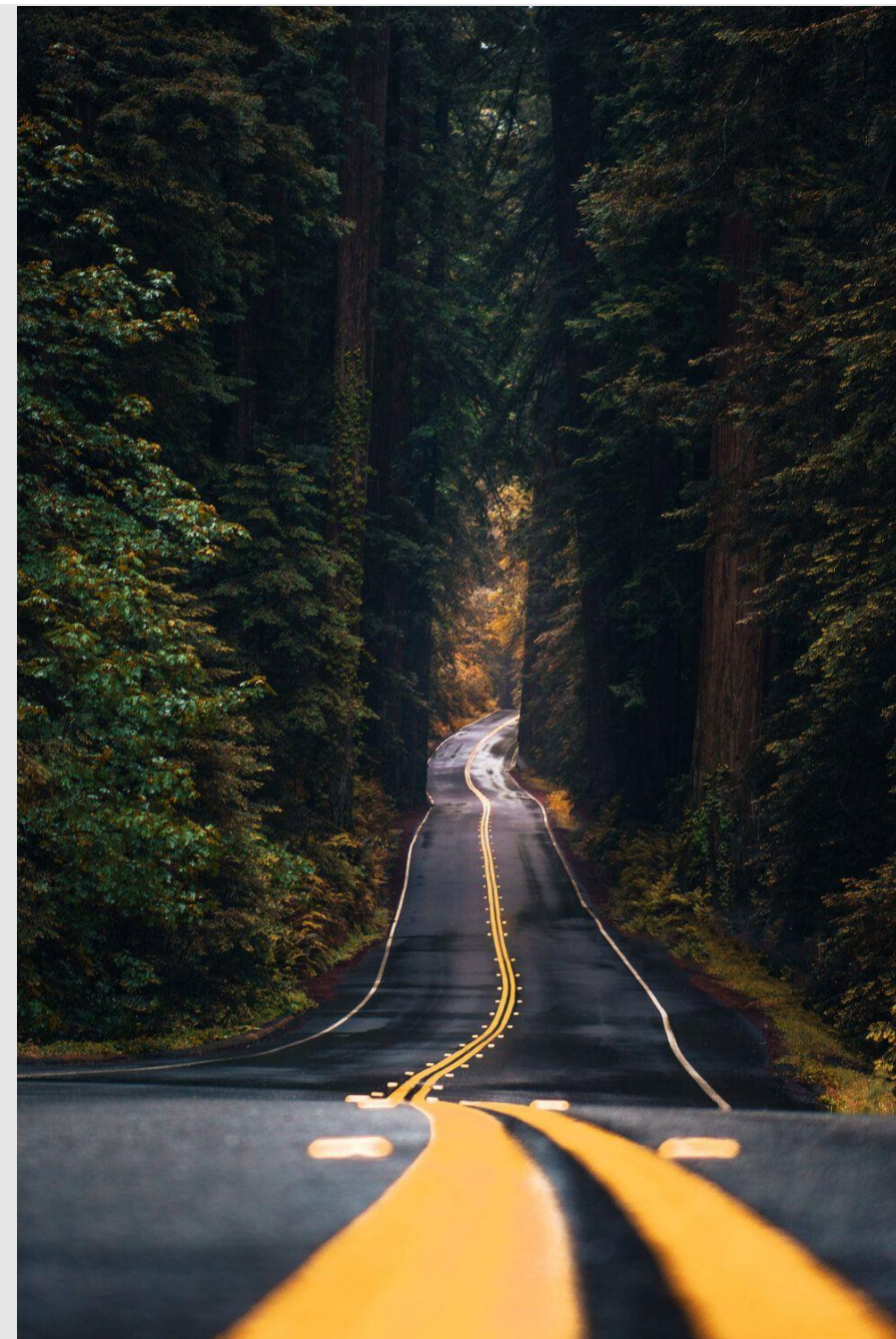
Выгорание происходит, когда мозг уже не в силах, «бежать или бороться», и отбрасывает обе альтернативы.

Тогда единственная надежда на выживание — прикинуться мертвым, пока угроза не уйдет сама или кто-то вам не поможет.

Этот способ помогает выжить, если у вас, по мнению мозга, не хватит ресурсов.

«Ревущий мотор» стресс-реакции на полном ходу глохнет — мозг дает по тормозам.

- ✓ Не просто усталость
- ✓ Не просто стресс
- ✓ **Симптомы и последствия**
- ✓ Причины выгорания
- ✓ Профилактика и восстановление



# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Первым термин «эмоциональное выгорание» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году

Комбинация физического, эмоционального и интеллектуального истощения с прогрессирующим течением.



# СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ

Упадок сил

Дегуманизация

Обесценивание  
достижений

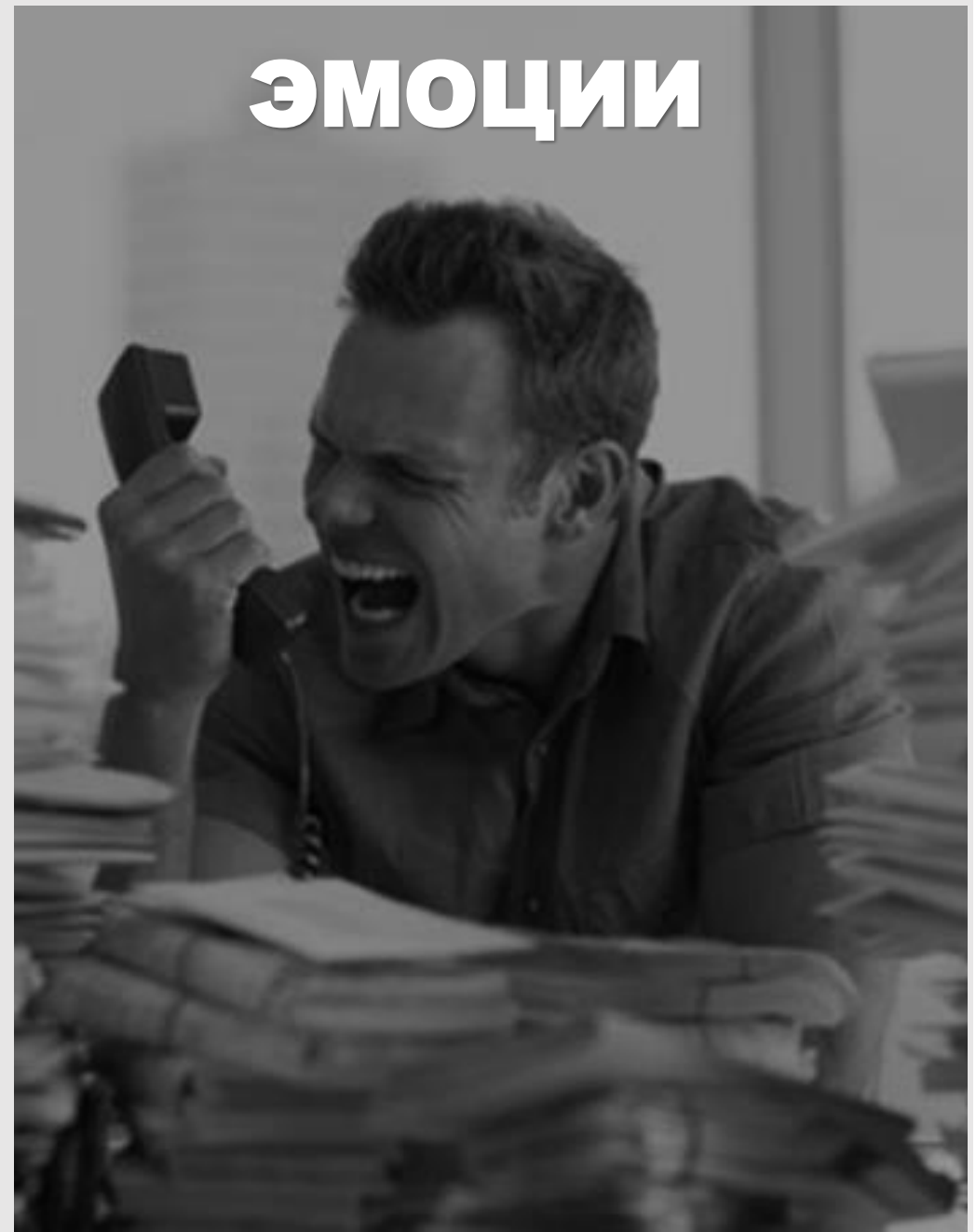






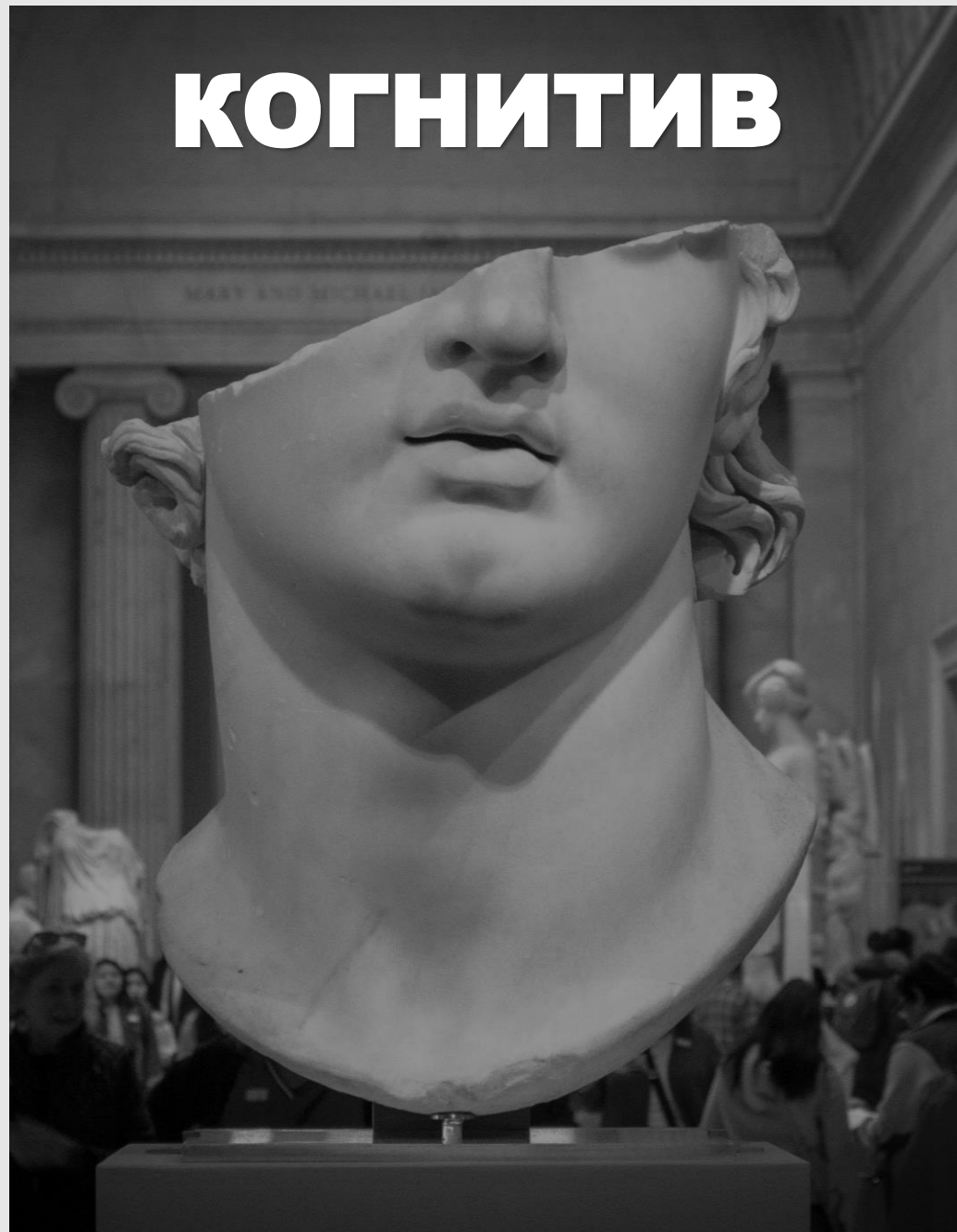
# ЭМОЦИИ

1. Напряжение
2. Колеблющееся настроение
3. Раздражительность
4. Беспокойство
5. Печаль
6. Отчаяние
7. Повышенная чувствительность
8. Ангедония (ничто не радует)
9. Чувство беспомощности,  
безнадежности
10. Опустошенность



1. Самообвинения
2. Вязкое мышление (руминации)
3. Непродуктивное беспокойство
4. Фиксация и преувеличение значимости негативной информации
5. Нарушения памяти
6. Сложности с управлением вниманием
7. Поляризация мышления (ЧБ мир)
8. Отсутствие мотивации
9. Снижение креативности
10. Паралич выбора (невозможность принимать грамотные решения)

# КОГНИТИВ



# ПОВЕДЕНИЕ+СОЦ

- 1.Прокрастинация
- 2.Импульсивное поведение
- 3.Равнодушие к пище или переедание
- 4.Злоупотребление ПАВ  
(психоактивными веществами)
- 5.Апатия и низкая продуктивность
- 6.Изоляция от окружающих
- 7.Конфликты с окружающими
- 8.Низкий уровень физ активности
- 9.Нет интересного досуга, хобби
- 10.Несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.



# ФИЗИОЛОГИЯ



1. Слабость и утомляемость
2. Боль в глазах
3. Мышечные боли
4. Нарушения сна
5. Изменение аппетита
6. Снижение либидо
7. Головные боли
8. Нарушения менструального цикла
9. Проблемы с ЖКТ
10. Кожные высыпания и отечность

*+ Ухудшение существующих проблем со здоровьем и частые простуды за счет снижения иммунитета!*



# ДИНАМИКА

В состоянии выгорания человек входит плавно, по своей структуре это движение похоже на спираль.

Постепенно отказывается то от одного, то от другого, не замечая, как скатывается в пропасть...

**Медовый  
месяц**



**Недостаток  
топлива**



**Хронические  
симптомы**



**Кризис**



**Пробивание  
стены**



# МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Первый этап эмоционального выгорания («медовый месяц») сотрудник как правило доволен профессиональной деятельностью и поручениями, относится к ним с воодушевлением. Вместе с тем по мере продолжения стресса на работе трудовая деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее заинтересованным.





**Медовый  
месяц**



**Недостаток  
топлива**



**Хронические  
симптомы**



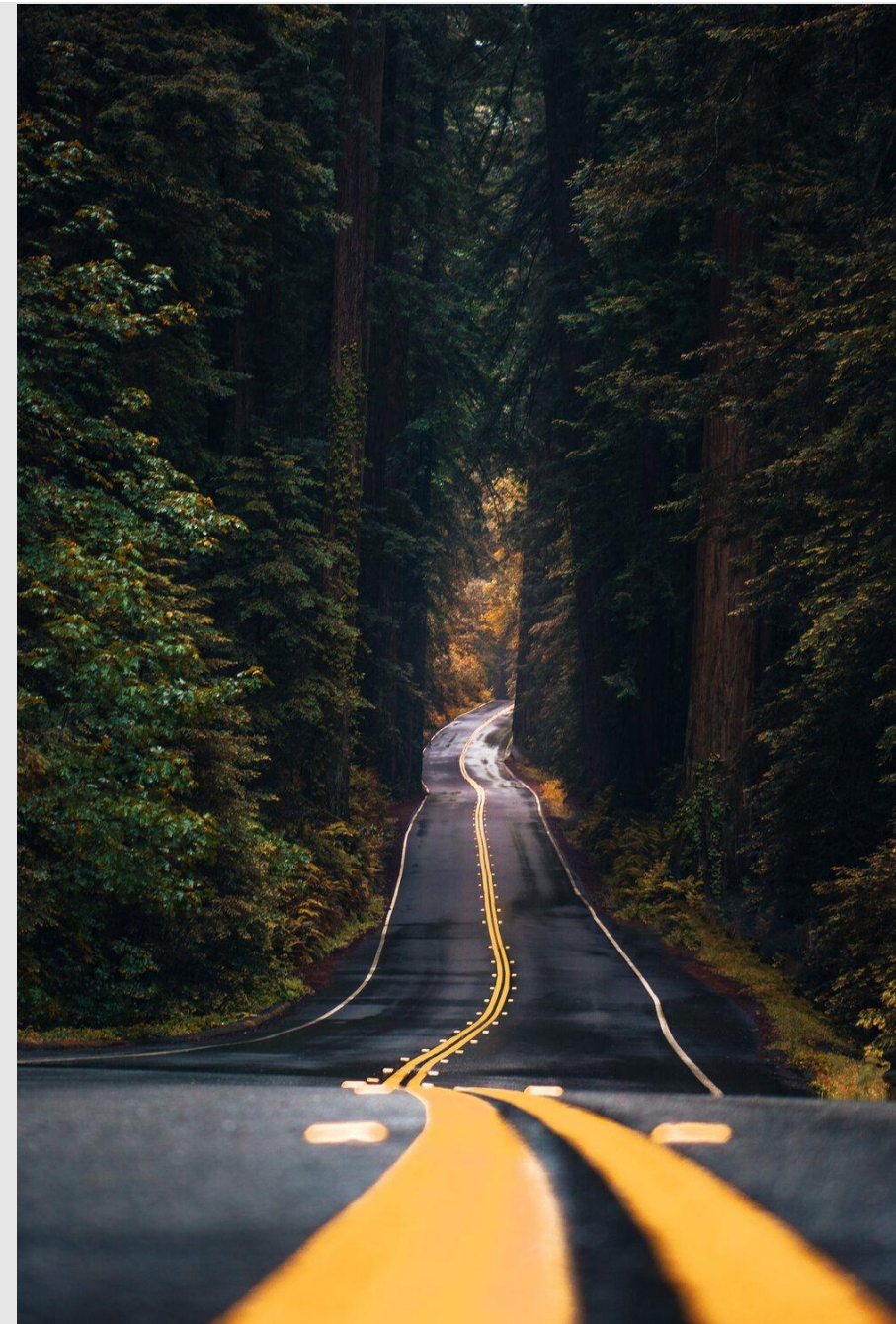
**Кризис**

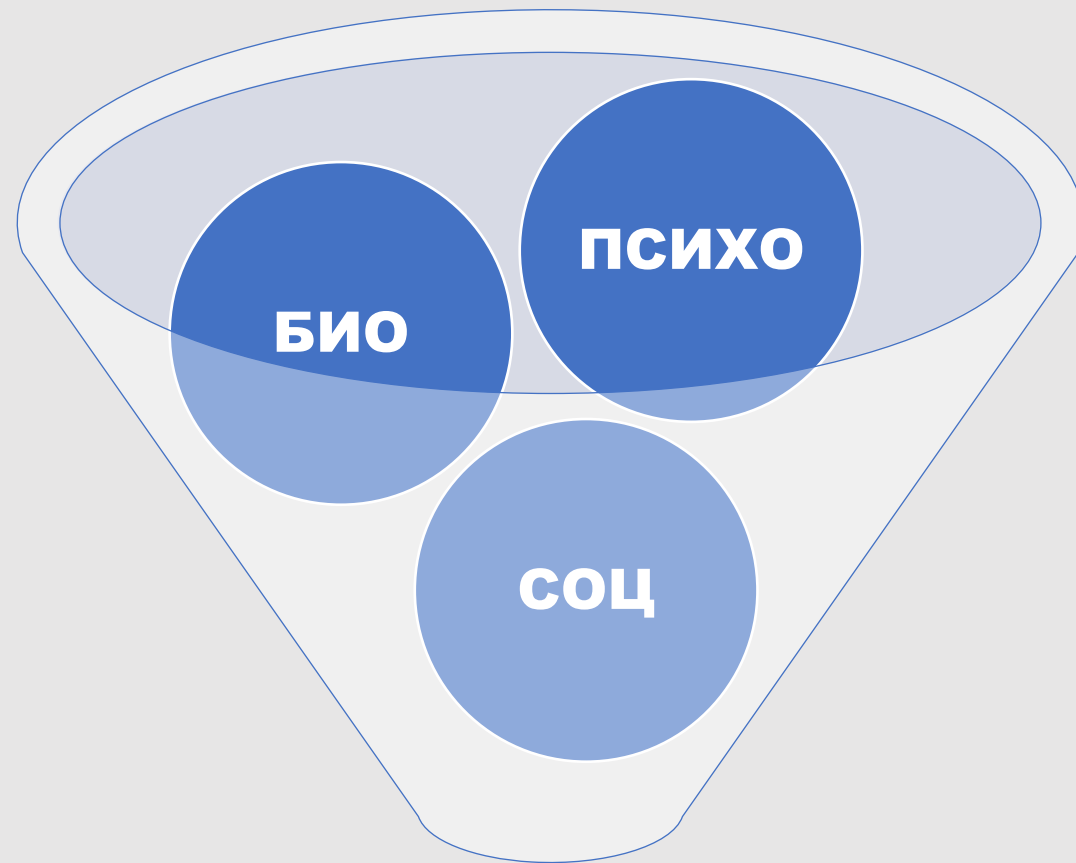


**Пробивание  
стены**



- ✓ Не просто усталость
- ✓ Не просто стресс
- ✓ Симптомы и последствия
- ✓ **Причины выгорания**
- ✓ Профилактика и восстановление





**ВЫГОРАНИЕ**

"Наша культура внушает:  
главный показатель  
человеческой ценности —  
«быть продуктивной».  
В вас видят всего лишь  
расходный материал,  
словно вы тюбик зубной  
пасты, который давят и  
давят каждый день, пока не  
выжмут до конца."





# РАБОЧАЯ СРЕДА

1. Рабочие нагрузки
2. Контроль и автономность сотрудника
3. Восприятие вознаграждения
4. Психологическая совместимость сотрудника с деятельностью и коллегами
5. Восприятие справедливости
6. Конгруэнтность ценностей работника с декларируемыми/скрытыми ценностями организации





ALTIUS INSERVIENDO IPSAE CONSUMOR.

лекарственн.  
веществ.

# ЛИЧНОСТЬ

1. Гиперответственность
2. Работа как сверхценность
3. Я должен много работать.  
Уставать – слабость.  
Отдыхать – эгоизм.  
Трудоголизм – повод для гордости.
4. Игнорирование сигналов тела  
и АНТИосознанность
5. Перфекционизм
6. Отсутствие самореализации  
в других сферах

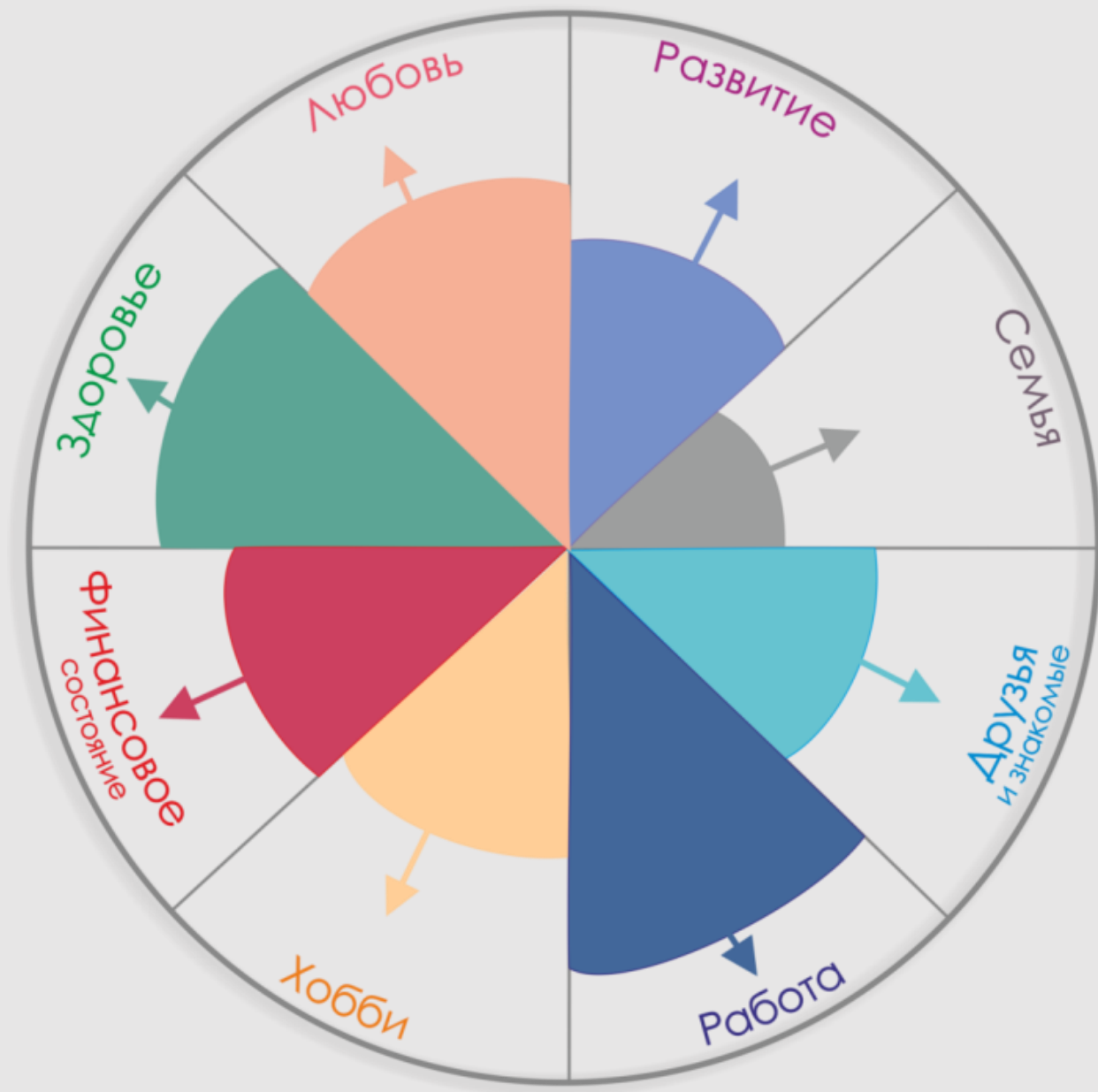






# СИНДРОМ ДОНОРА

Это ложное, но весьма заразное убеждение, будто все ваши силы, время, внимание, любовь и даже ваше тело (все, что составляет вашу человеческую сущность) вы обязаны приносить в жертву окружающим, чего бы вам это ни стоило. Вы общаетесь с людьми, которые относятся к вам с заботой и щедростью, а также с теми, кто считает себя вправе требовать от вас что угодно. Обратите внимание, насколько это разные ощущения."







# ЗАВИСИМОСТЬ

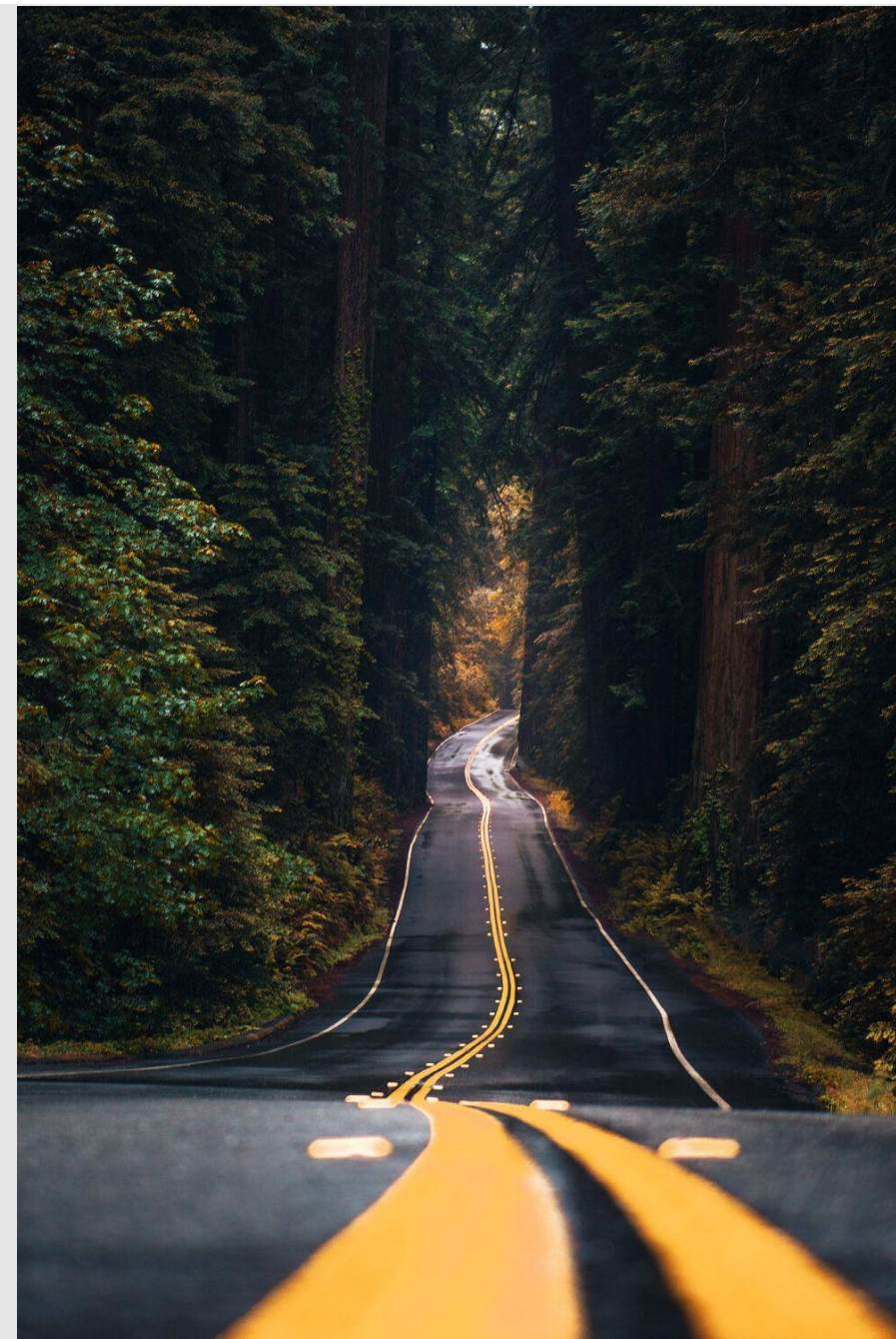
лишают человека контроля  
и подчиняют себе;

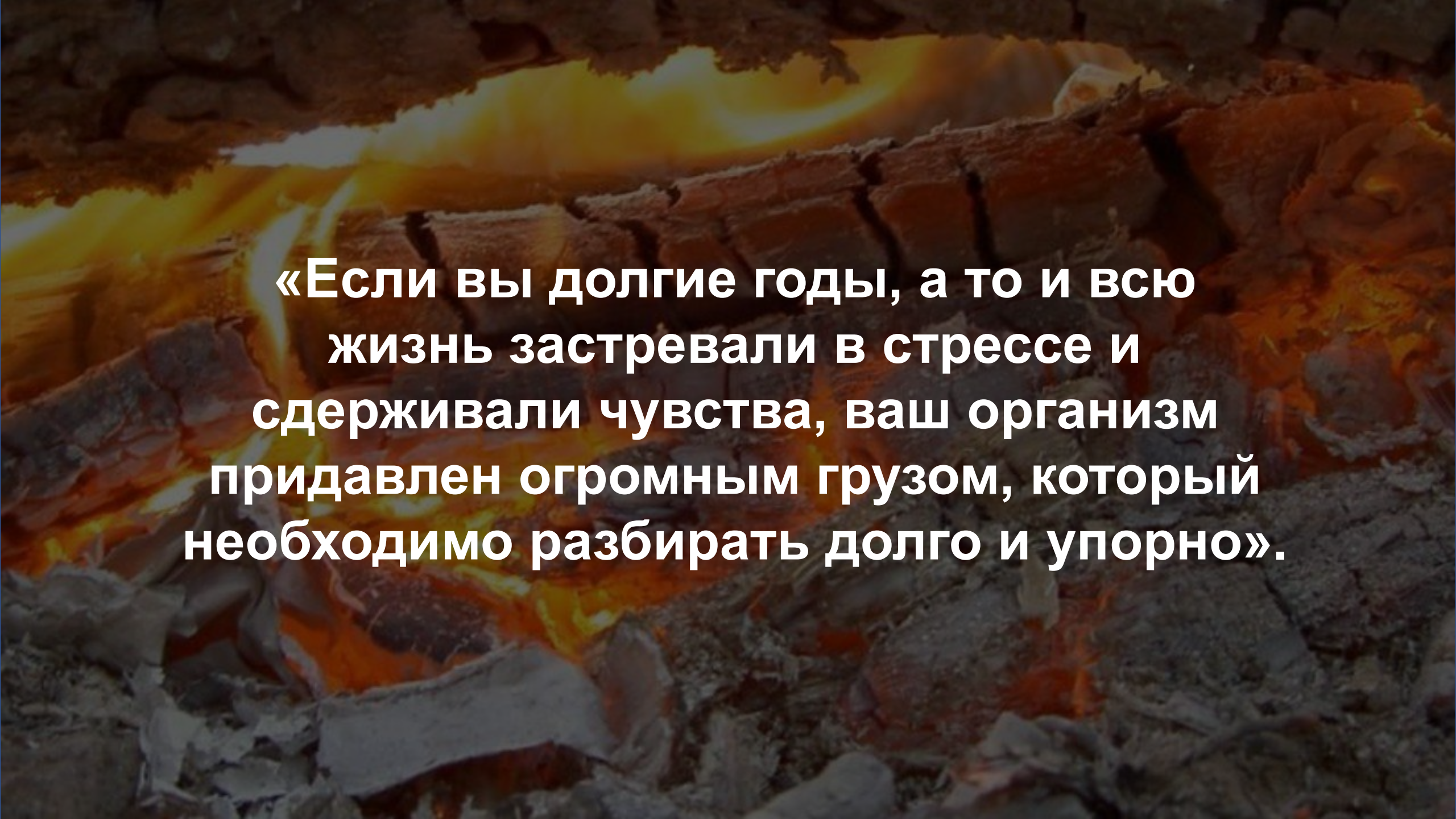
имеют прогрессивную динамику  
(растут с ускорением);

разрушают физическое здоровье  
и социальные связи

приводят личность к дезадаптации  
->деградации

- ✓ Не просто усталость
- ✓ Не просто стресс
- ✓ Симптомы и последствия
- ✓ Причины выгорания
- ✓ Профилактика и восстановление





**«Если вы долгие годы, а то и всю жизнь застревали в стрессе и сдерживали чувства, ваш организм прижат огромным грузом, который необходимо разбирать долго и упорно».**

# РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Знать эмоционального выгорания
2. Понимать негативные последствия процессов выгорания;
3. Иметь желание противостоять его негативным последствиям
4. Работа с убеждениями
5. Изменение образа жизни
6. Планирование отдыха



# ЗАВЕРШАЙТЕ СТРЕСС-РЕАКЦИИ!

Даже если вы несколько раз повторите «все в порядке, Все хорошо, сейчас мне уже лучше», пережить стрессовую реакцию на уровне тела и биохимии это вам не поможет.

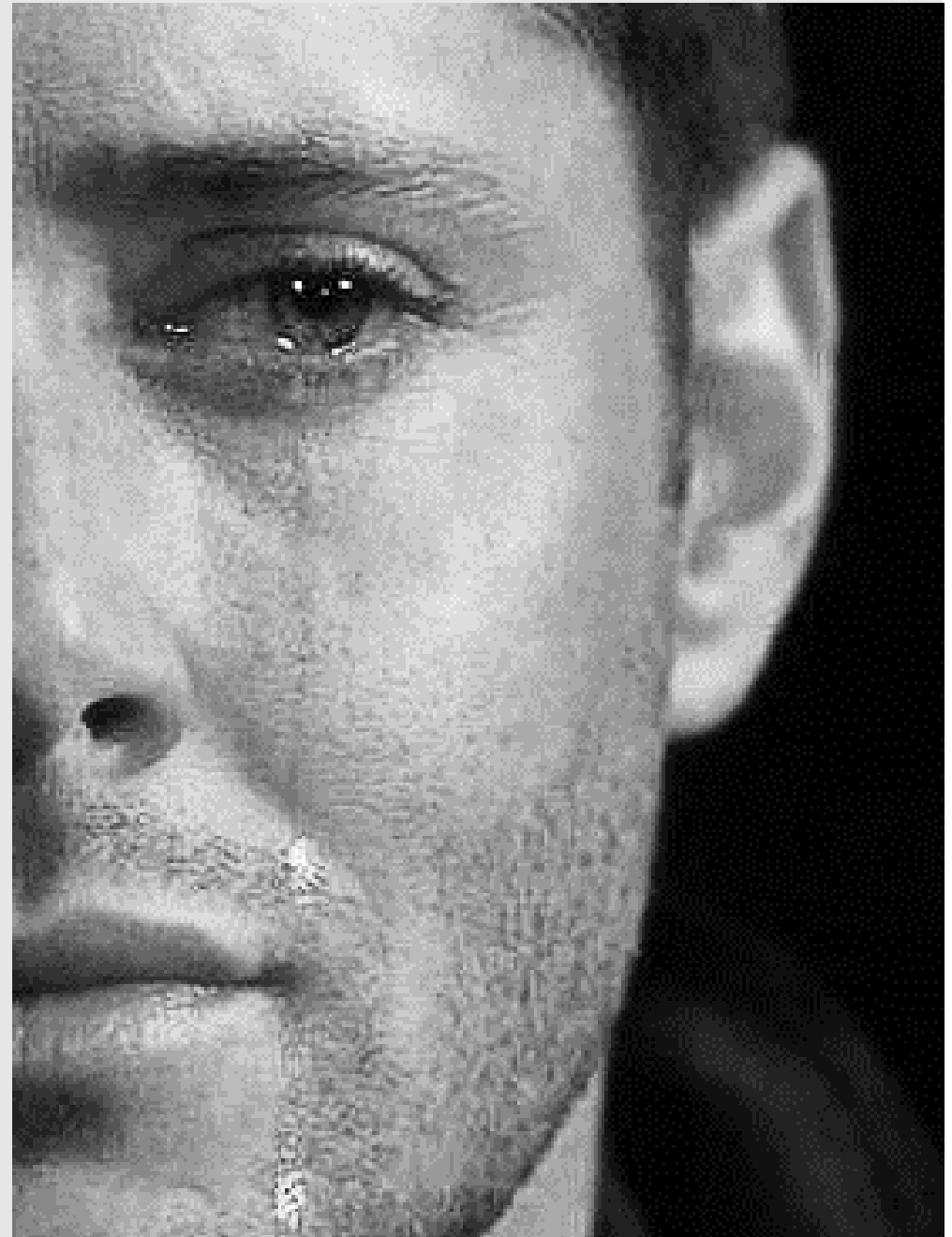
Когда вы испытываете стресс, ваш организм готовится бить или бежать — это эволюционные стратегии выживания.

Ваше тело максимально напрягается, чтобы остаться в живых. Поэтому стрессовый цикл завершается только физическим действием, а не мысленным утверждением или аффирмацией.



# СПОСОБЫ

- займитесь любимым видом спорта;
  - глубоко подышите;
- займитесь творчеством;
- пообщайтесь с кем-то;
  - поплачьте
- ритуалы перед сном





# ОТДЫХ НЕОБХОДИМ!

Осуждение своей потребности в отдыхе не дает человеку восстанавливать свои силы и создает утечку энергии, которая подрывает эффективность даже самого отдыха."

"По сути, отдых — это когда вы перестали использовать часть тела или психики, которая перенапряглась, изнасилась, повредилась или воспалилась. Теперь она может обновиться и исцелиться."

"Мы не говорим, что вы должны тратить 42% времени на отдых. Мы предупреждаем: если вы не потратите их, эти сорок два процента придут за вами, и вы не обрадуетесь."



YOU WOULDN'T LET  
THIS HAPPEN TO  
YOUR PHONE.



DON'T LET THIS  
HAPPEN TO  
YOU EITHER.



# 42% ОТДЫХА

Сон 7-9 часов (до 0:00)

20–30 минут на антистрессовое общение с близкими

30 минут физической активности

30 минут внимательного взаимодействия с едой.

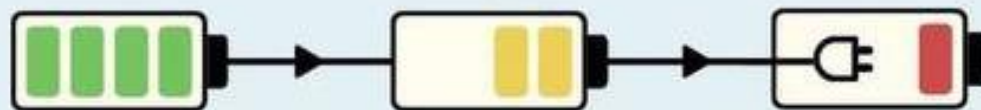
Необходимо полностью уделить внимание еде, чтобы полноценно получить питательные вещества и переключиться с других сфер жизни.

30 минут — любое занятие, которое приносит вам удовольствие.

Это должны быть расслабляющие занятия, не требующие интенсивного внимания. В этом состоянии ум успокаивается, и к решению текущих задач подключаются фоновые умственные ресурсы


@valuevisualized

Take a break here,



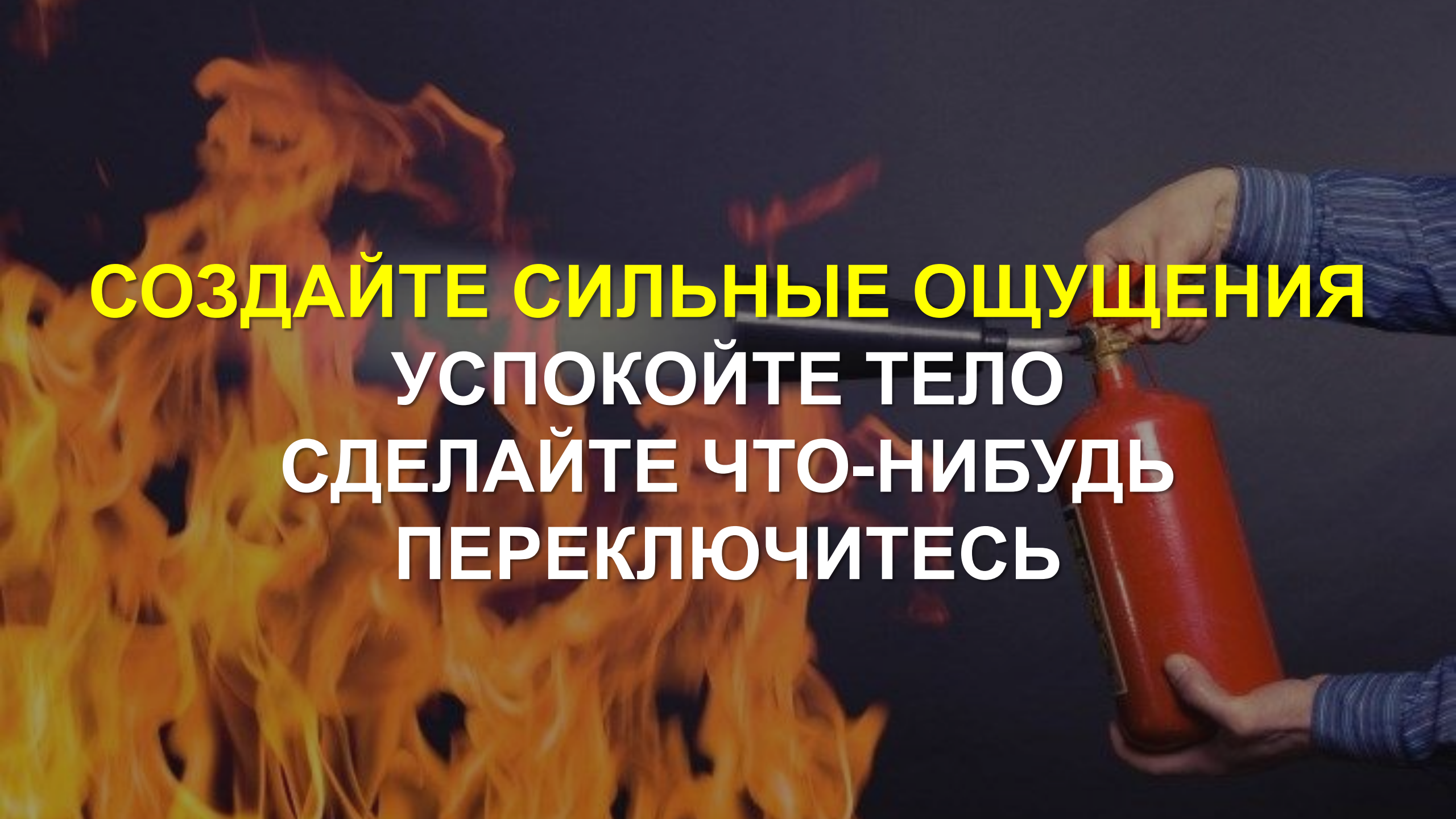
Not here.



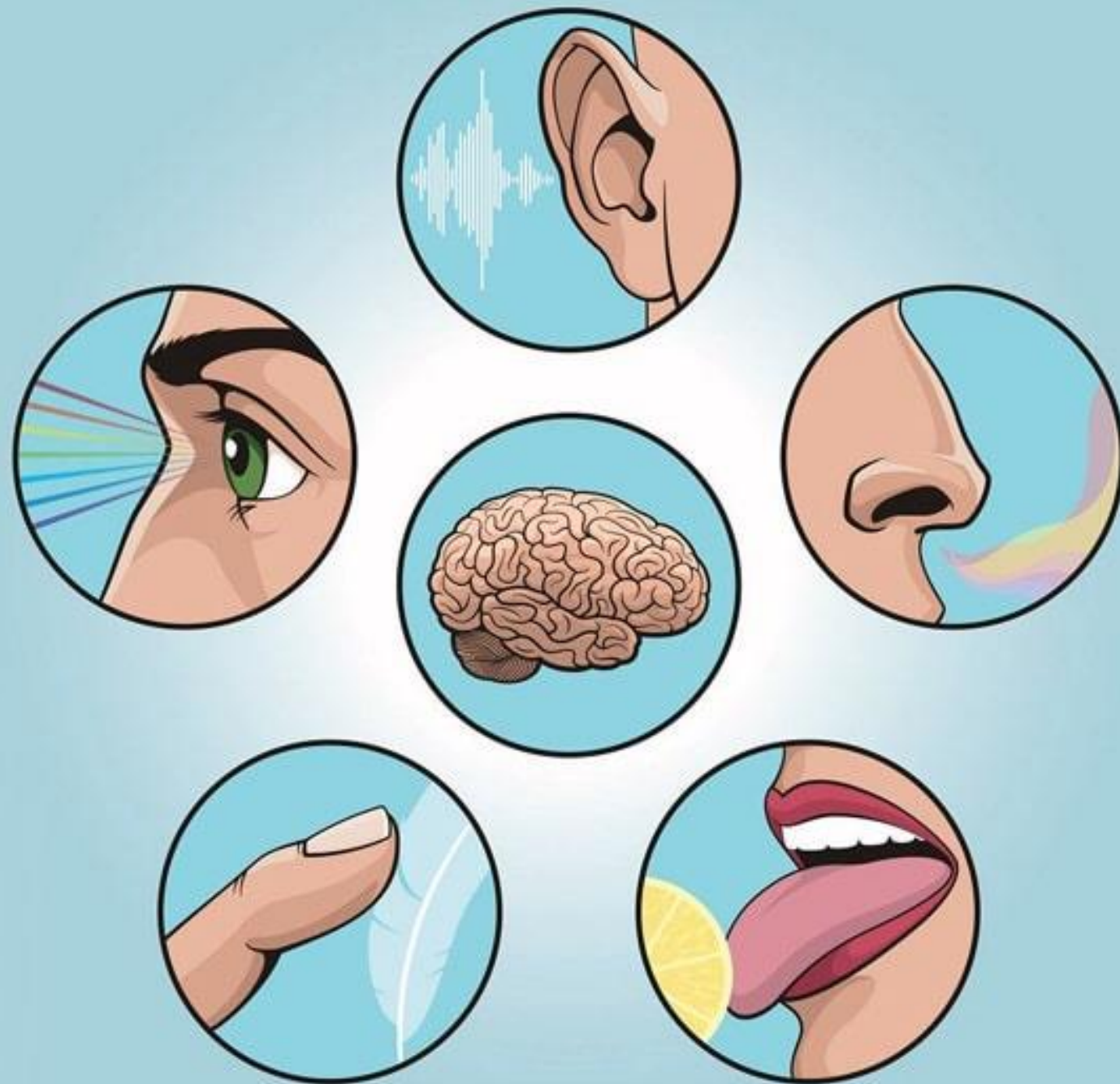
A person's hands are visible on the right side of the frame, holding a red fire extinguisher. The background is filled with bright, intense orange and yellow flames, suggesting a fire. The overall scene is dark, with the fire providing the primary light source.

**СОЗДАЙТЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ  
УСПОКОЙТЕ ТЕЛО  
СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ  
ПЕРЕКЛЮЧИТЕ УМ**



A person's hands are visible on the right side of the frame, holding a red fire extinguisher. The background is filled with bright, intense flames in shades of orange and yellow, set against a dark, almost black background. The overall scene conveys a sense of emergency and the need for immediate action.

**СОЗДАЙТЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**  
**УСПОКОЙТЕ ТЕЛО**  
**СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ**  
**ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ**





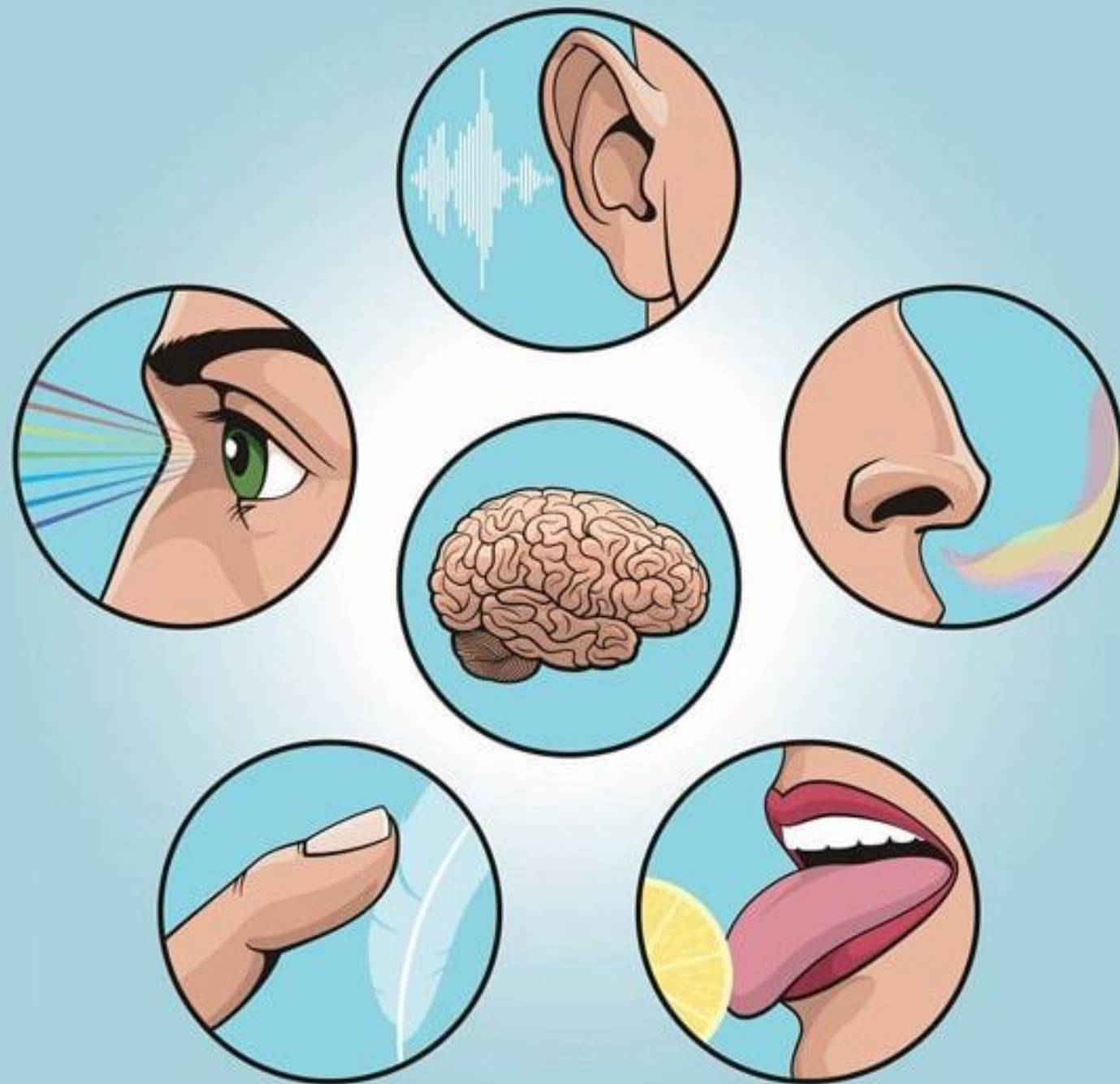
Задержите дыхание и окуните лицо в таз с холодной водой

Приложите к лицу в области глаз и щек ледяной компресс

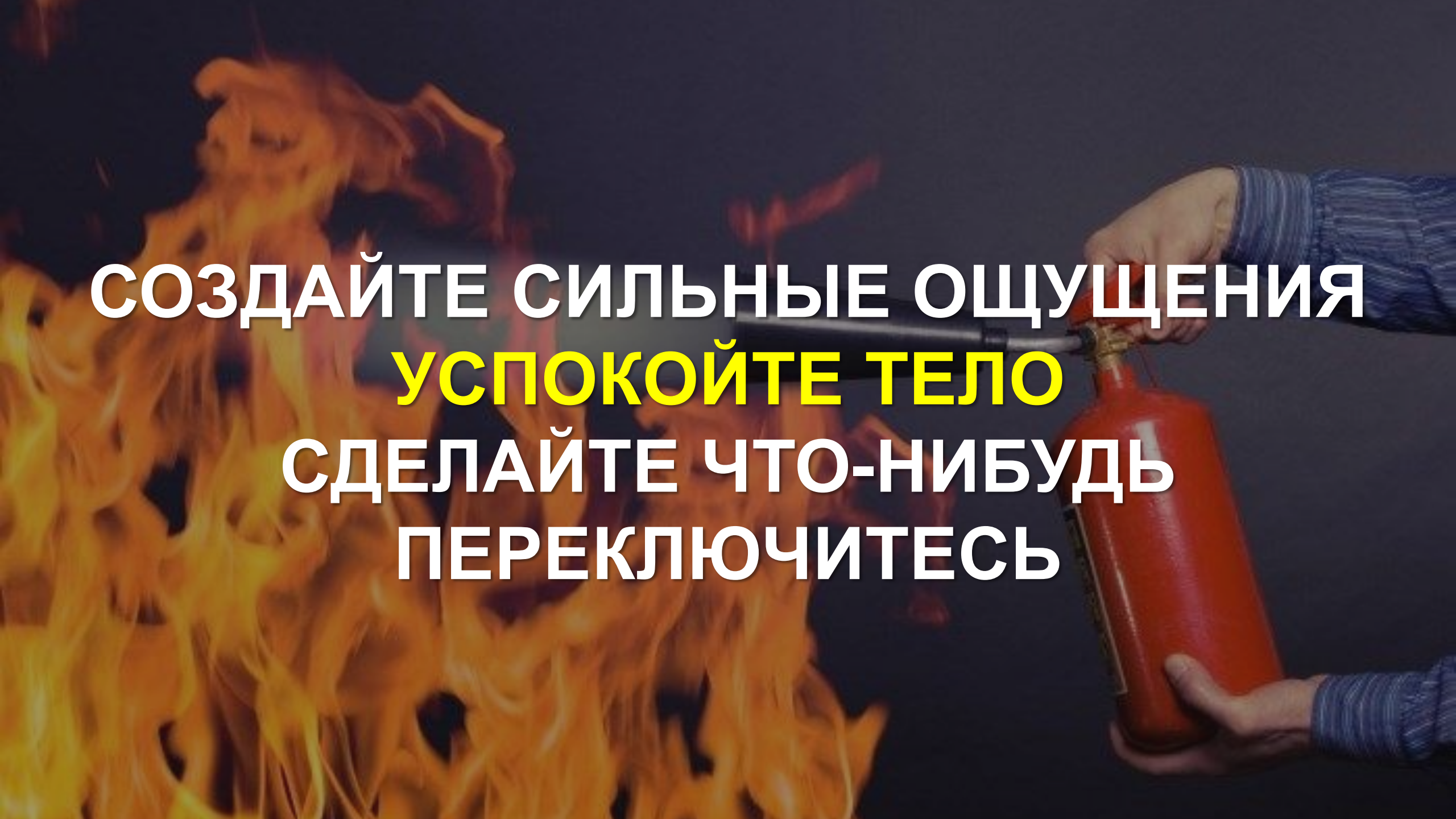
Задержите дыхание

Держите 30 секунд

Рефлекс погружения –  
сердечный ритм замедляется

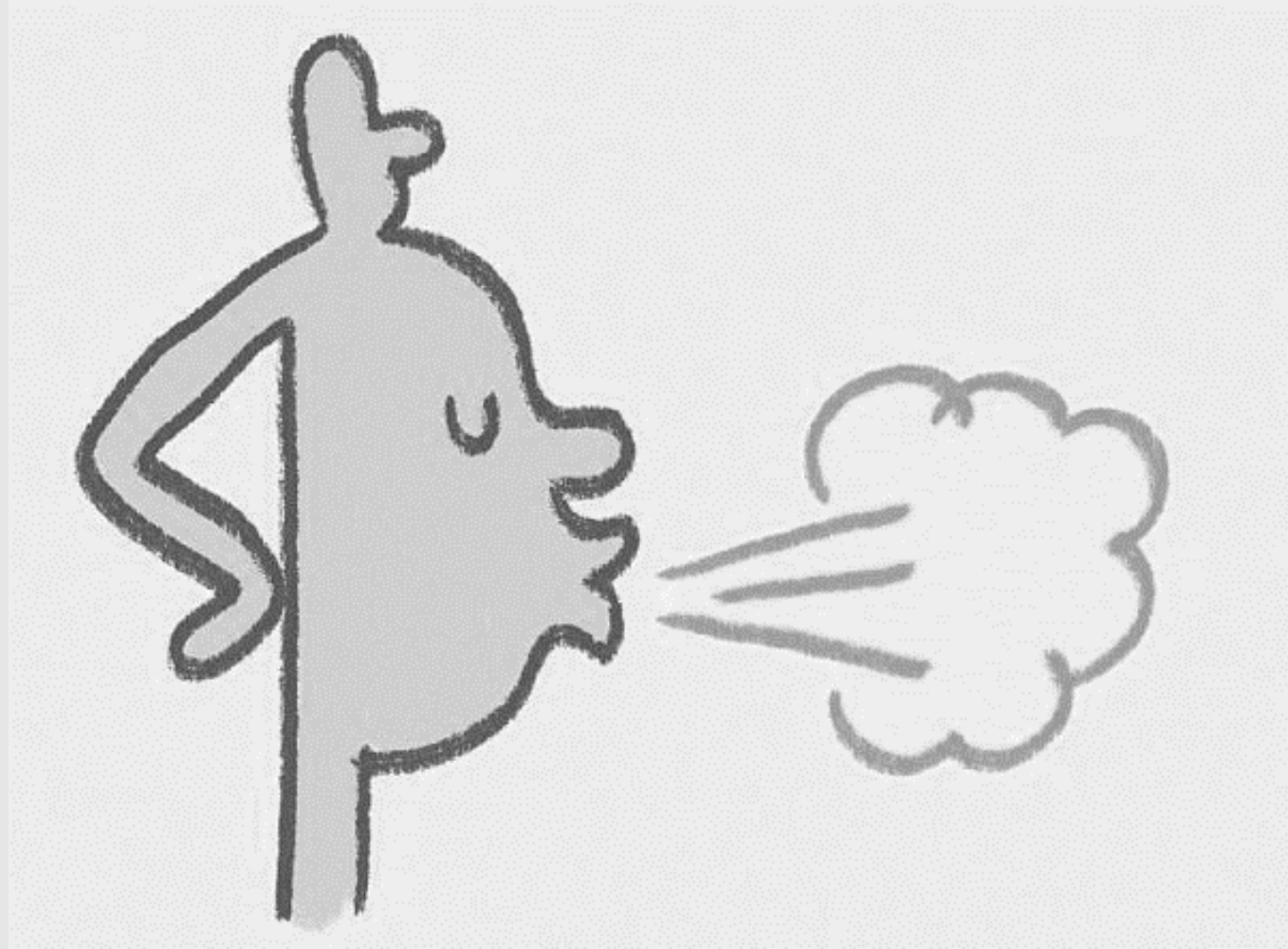




A person's hands are visible on the right side of the frame, holding a red fire extinguisher. The background is filled with bright, intense orange and yellow flames, suggesting a fire. The overall scene is dark, with the fire providing the primary light source.

**СОЗДАЙТЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**  
**УСПОКОЙТЕ ТЕЛО**  
**СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ**  
**ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ**

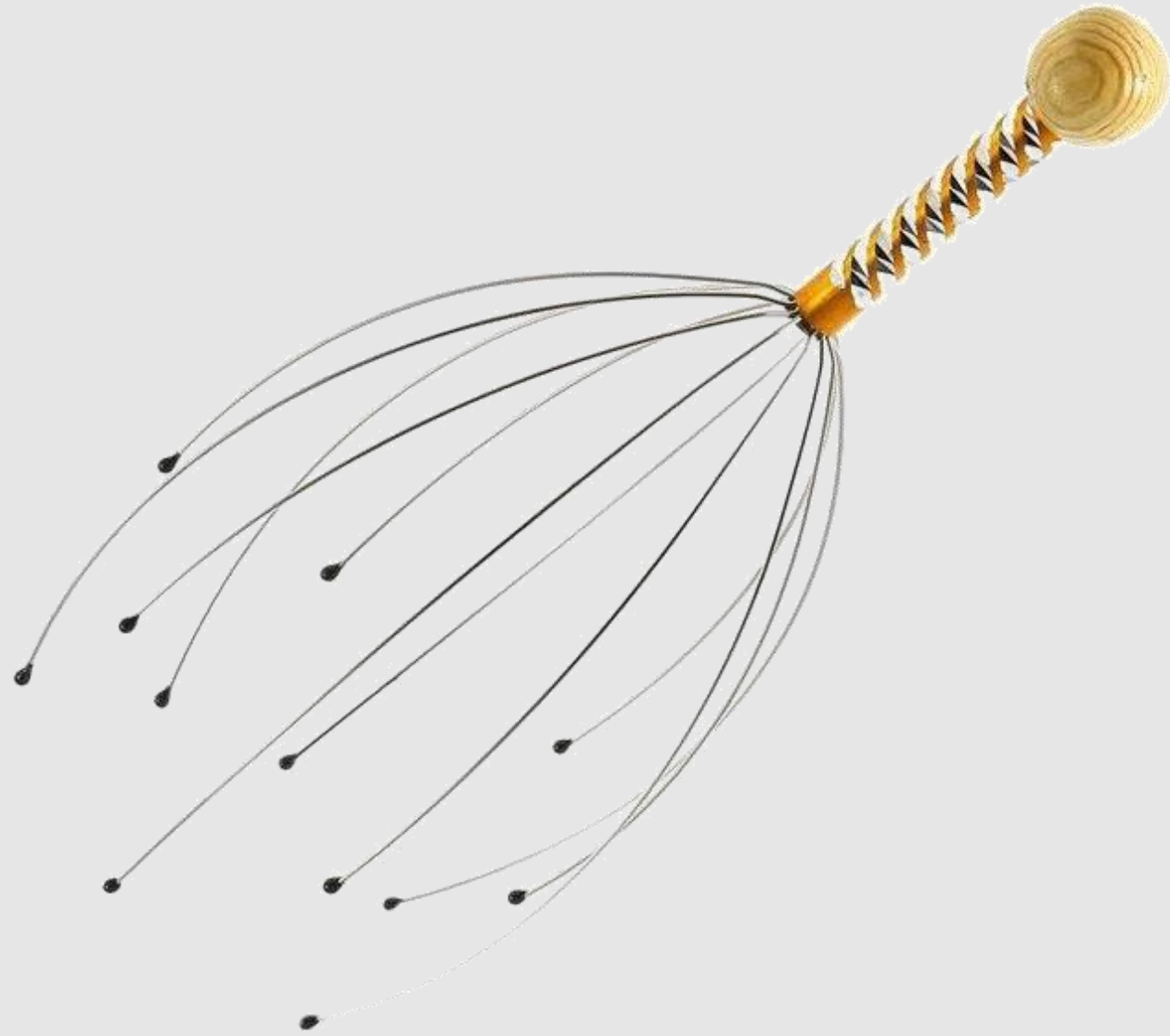




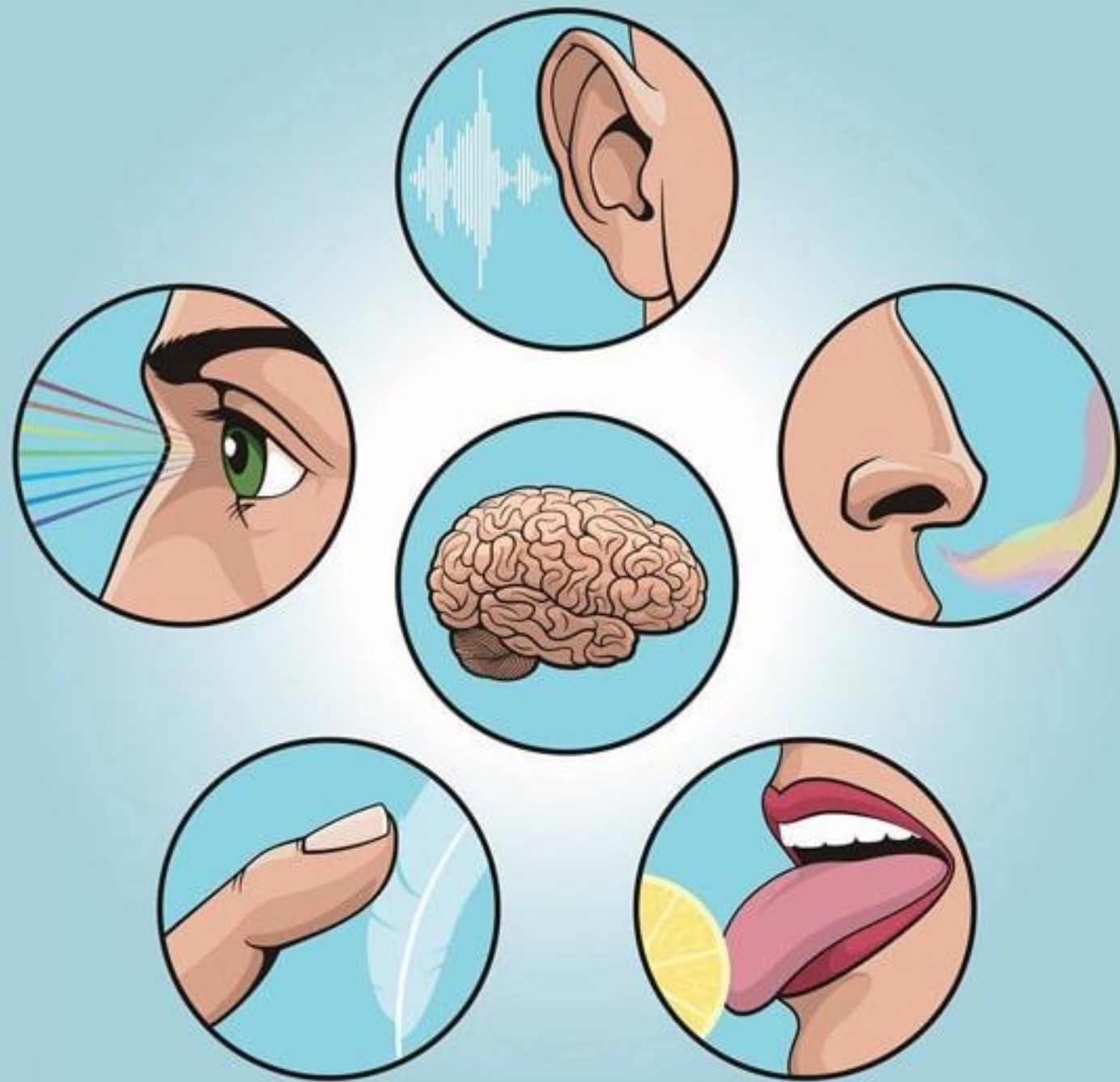


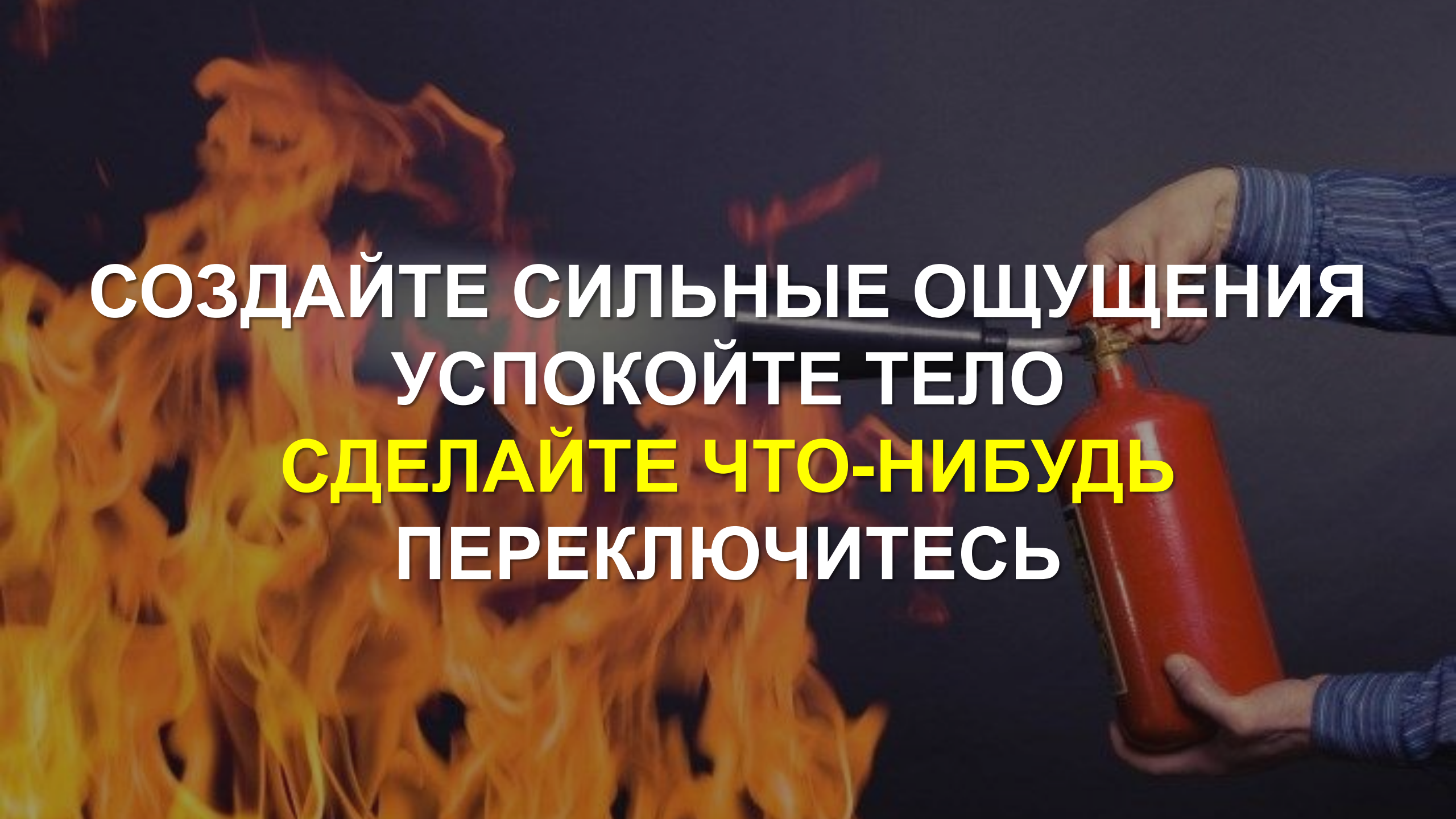








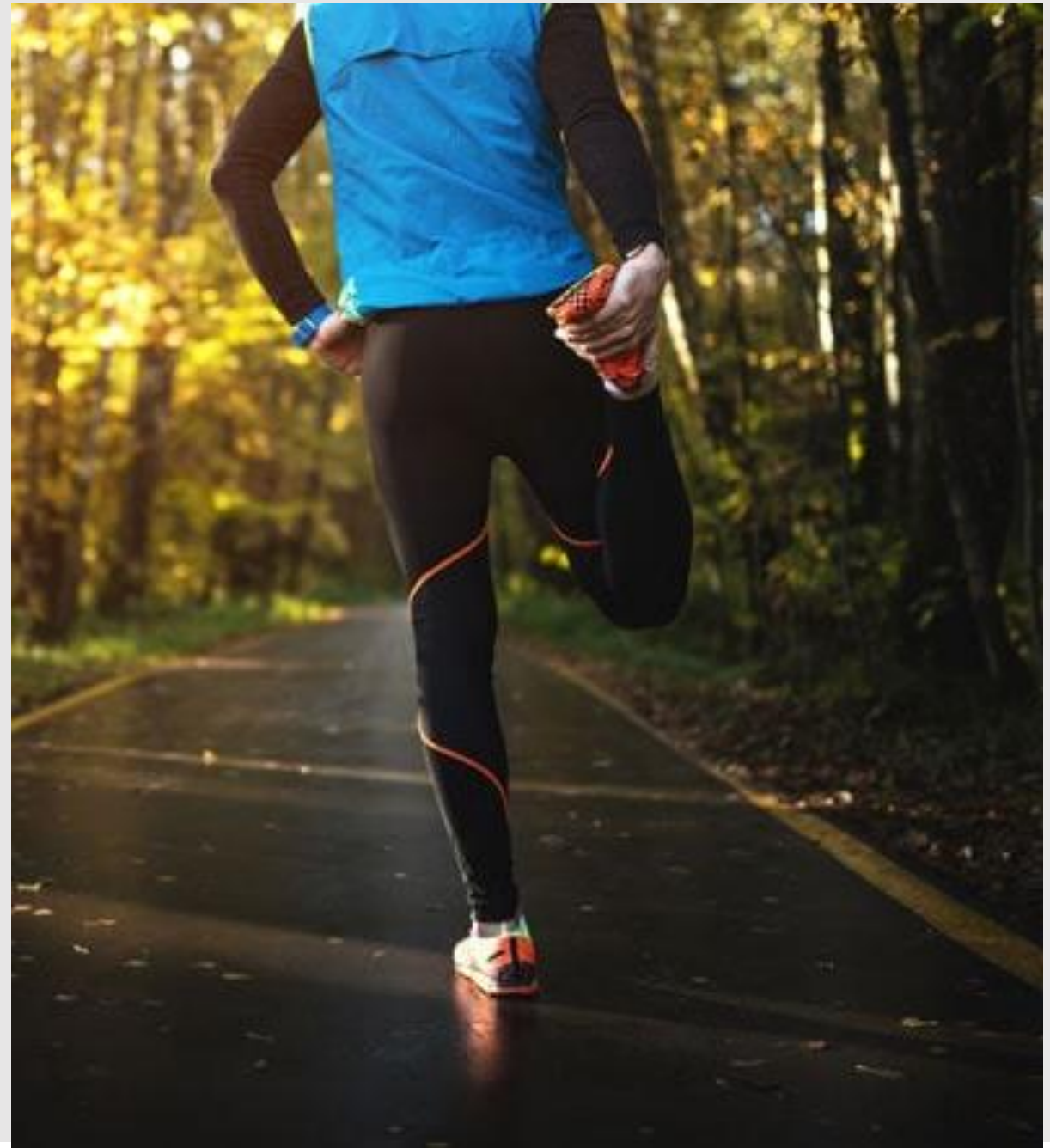


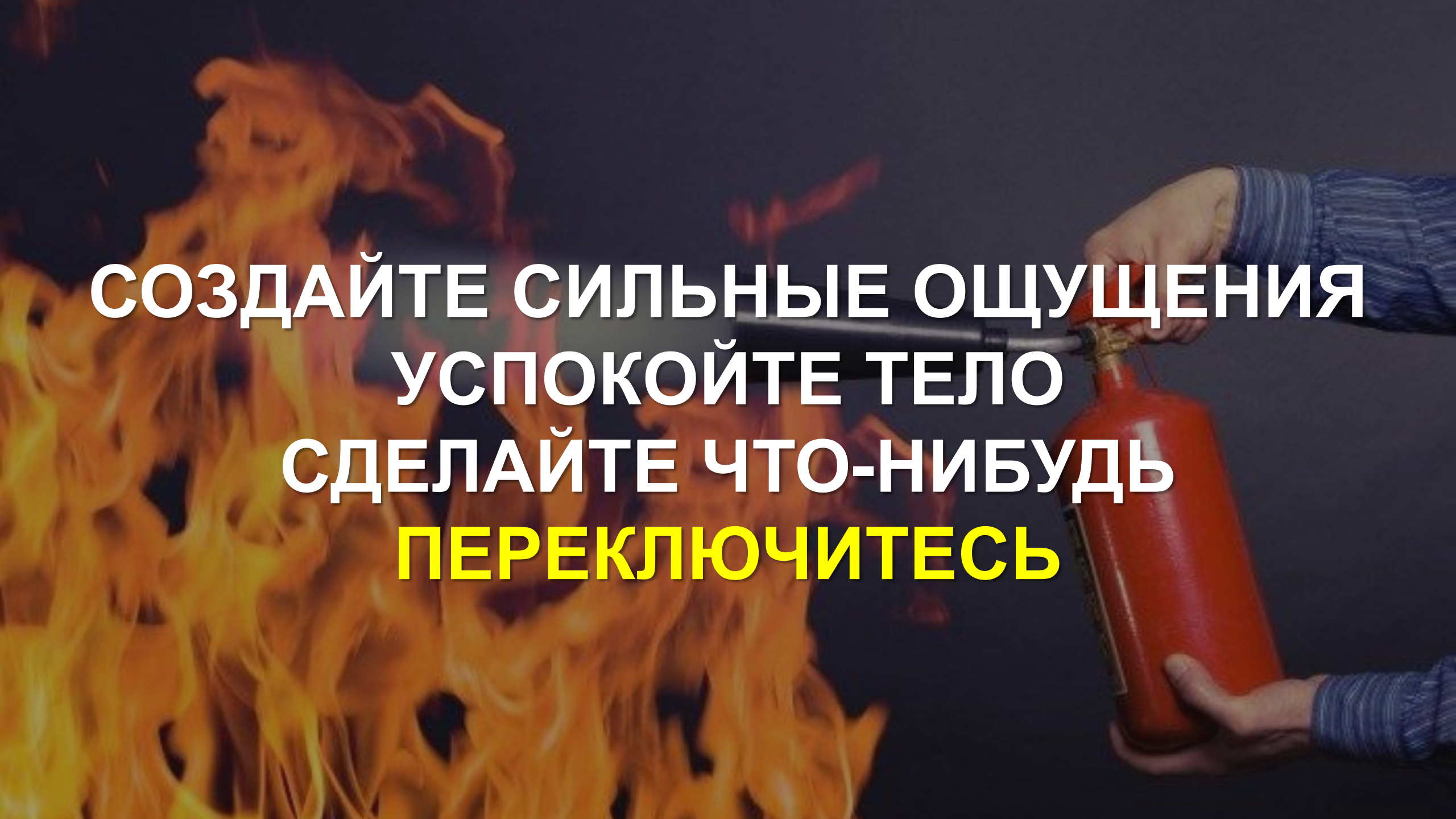
A person's hands are visible on the right side of the frame, holding a red fire extinguisher. The background is filled with bright, intense flames in shades of orange and yellow, set against a dark, almost black background. The overall scene suggests a fire emergency or a controlled fire demonstration.

**СОЗДАЙТЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**  
**УСПОКОЙТЕ ТЕЛО**  
**СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ**  
**ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ**

Throw yourself into an activity that captures your attention

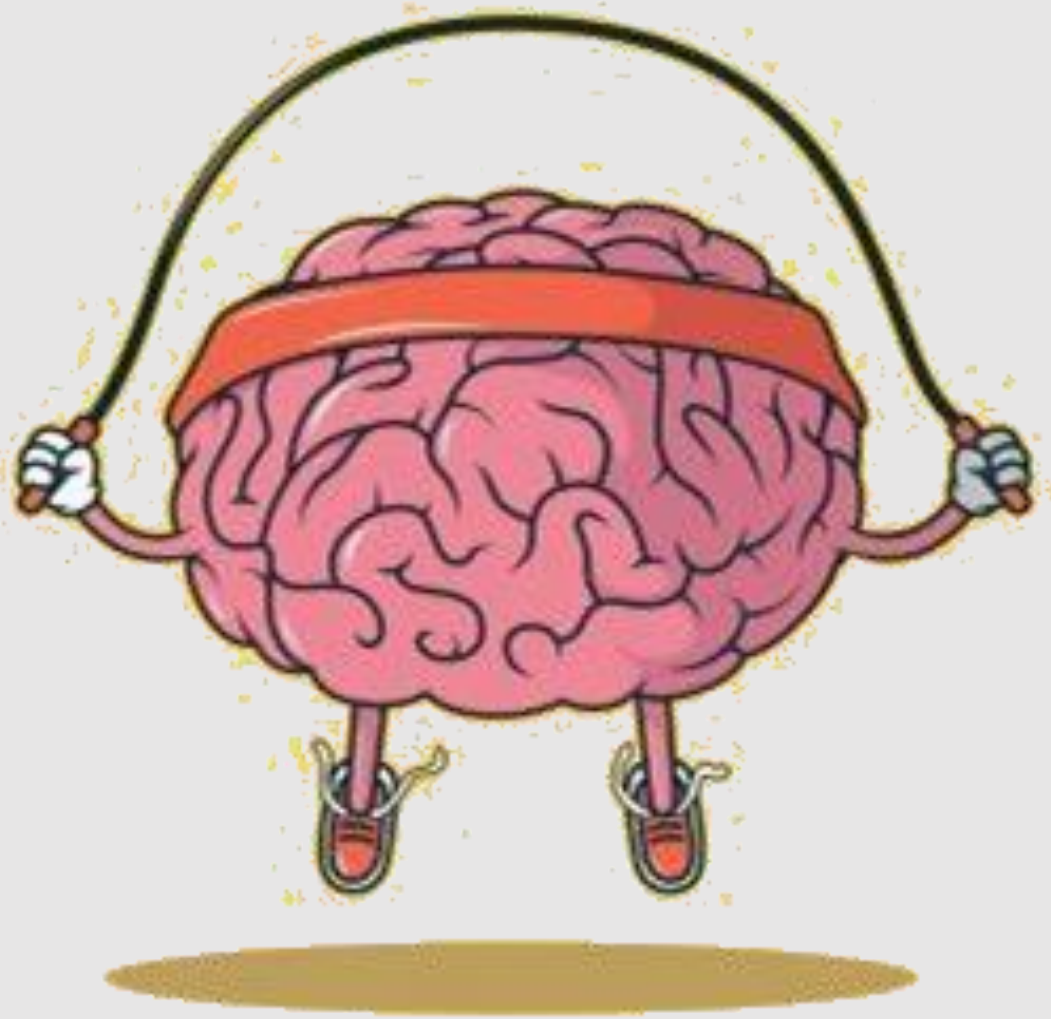
1. Физическая нагрузка
2. Свежий воздух
3. Удовольствия



A person's hands are visible on the right side of the frame, holding a red fire extinguisher. The background is filled with bright, intense flames in shades of orange and yellow, set against a dark, almost black background. The overall scene conveys a sense of emergency and the need for immediate action.

**СОЗДАЙТЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**  
**УСПОКОЙТЕ ТЕЛО**  
**СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ**  
**ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ**



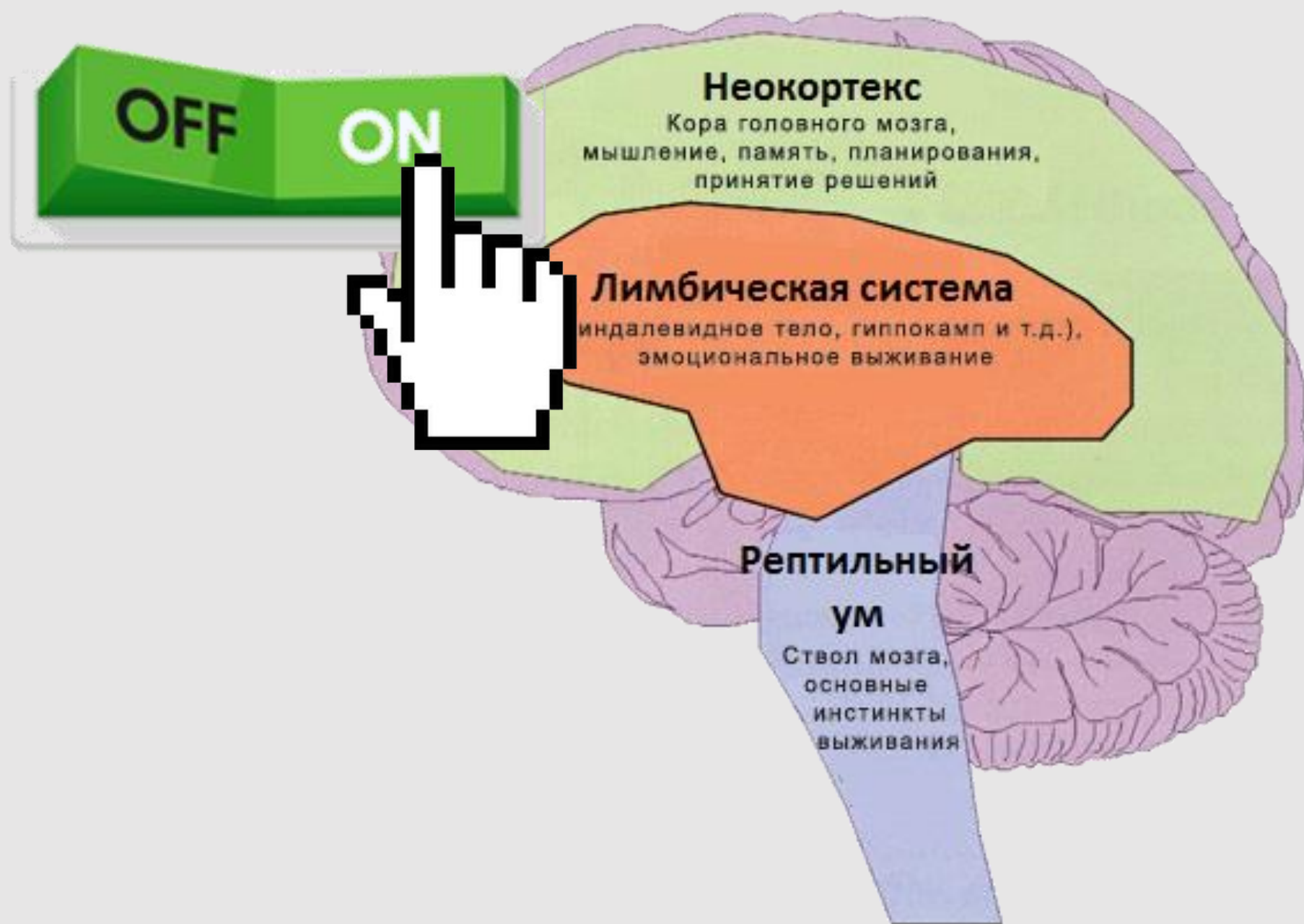


## Займите ум!

1. Пошаговое осознание ощущение
2. Напряги извилины
  1. Воспоминания
  2. Фантазии о будущем



**Можете ли вы ощутить,  
как ваши волосы  
касаются вашей головы**



Все животные на А  
Максимум фруктов  
Династия Романовых  
Играем в города  
-7 -5  
На английском





4

7

5

9

10

A

B

H

6

X

M

R

T

L

5

3

W

B

V

C

S

F

T

5

3

O

S

E

>

R

I

K

J

U



