



ГУ МВД РОССИИ ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ
УПРАВЛЕНИЕ ПО РАБОТЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ
ОТДЕЛ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПАМЯТКА

«Профилактика эмоционального выгорания»

Красноярск 2025

СЭД МВД
№8/32835 от
17.12.2025

Что такое эмоциональное выгорание?

Наверняка ты слышал такой термин, как **эмоциональное выгорание**.

Эмоциональное выгорание - это реакция всего организма на хронический стресс и истощение внутренних ресурсов.

Регулярные стрессы имеют свойство накапливаться, и, не находя разрядки, блокируют нашу эмоциональную сферу. Человек чувствует себя словно в вакууме, который, с одной стороны, защищает от стрессового воздействия среды, но, с другой, препятствует переживанию ярких, радостных эмоций. В результате такого рода «блокады», возникает неприятное ощущение опустошенности, безысходности и тревоги.

Не весь стресс плохой. Есть стресс, который позволяет нам развиваться: вызов, сложное и интересное препятствие. Когда мы его преодолеваем, то учимся новому и радуемся победе.

Есть стресс, который разрушает: длительный или слишком сильный. Если жить в таком стрессе долго, возникает хроническое эмоциональное перенапряжение, за которым и следует психологическое выгорание.

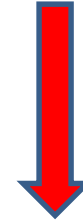
Ключевой признак выгорания - **затяжной характер**. Это не плохое настроение и негативные эмоции на один день, а интенсивное, растянутое по времени переживание, из которого сложно выбраться. Эмоциональное выгорание – это состояние, когда душа словно выключает звук и цвет, а все вокруг превращается в серую массу дел, обязанностей и тревог. Выгорание часто подкрадывается незаметно, поэтому так важно вовремя распознать его и помочь себе.

Причины эмоционального выгорания



Внешние

- вынужденная необходимость постоянного, интенсивного общения. В том числе, негативного общения в конфликтных условиях
- требование постоянно находиться в условиях интеллектуальной, физической и психологической готовности к принятию ответственных решений
- отсутствие поддержки и позитивной обратной связи от окружающих
- необходимость постоянного контроля собственного поведения и сдерживания возникающих эмоциональных реакций



Внутренние

- индивидуальные особенности личности: склонность к долгому переживанию эмоциональных впечатлений
- повышенная склонность к беспокойству и внутреннему напряжению
- отсутствие привычки к анализу собственных ощущений
- повышенное чувство ответственности
- стремление сделать все как можно лучше
- отрицание для себя возможности допускать ошибки и иметь недостатки
- ощущение необходимости постоянного контроля за происходящим
- склонность игнорировать собственные важные физиологические и эмоциональные потребности организма
- нарушение баланса затрат: «давать» и «брать»

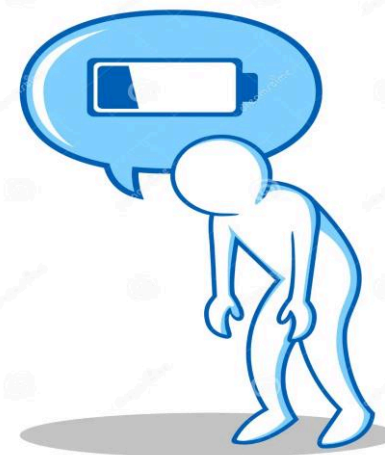
Как распознать, что это точно выгорание?

- Чувствуешь себя опустошенным даже после отдыха.
- Ранее любимые дела больше не радуют.
- Трудно концентрироваться, а каждая задача кажется непосильной.
- Мир начинает раздражать, а общение превращается в тяжелую обязанность.



Симптомы эмоционального выгорания

- **физические:** усталость, утомление, бессонница, повышенное давление, развитие психосоматических заболеваний сердца и органов ЖКТ
- **эмоциональные:** пессимизм, безразличие, фрустрация, тревога, беспомощность, безнадёжность; раздражительность, агрессивность, депрессия, переживание одиночества
- **нравственные:** цинизм, чёрствость, потеря в профессиональном развитии
- **поведенческие:** трудоголизм или наоборот - отсутствие интереса к службе, отказ от физической нагрузки, скука, апатия, увеличение употребления лекарств, алкоголя, табака
- **интеллектуальные:** отсутствие интереса к саморазвитию и творческой деятельности
- **социальные:** слабая социальная активность; утрата интереса к досугу, хобби; снижение социальных контактов; недовольство взаимоотношениями на работе и в семье; ощущение непонимания и недостатка поддержки со стороны ближайшего окружения



12 стадий выгорания



1 стадия

Вы чувствуете
потребность
проявить себя



2 стадия

Вы работаете
усерднее, чтобы
этого достичь



3 стадия

Вы начинаете
пренебрегать
своими потребностями



4 стадия

Вы начинаете
винить других
или ситуацию



5 стадия

Вы изменяете себе,
чтобы сфокусиро-
ваться на работе



6 стадия

Вы отрицаете
возникающие из-за
стресса проблемы



7 стадия

Вы меньше
проводите время
с семьей и друзьями



8 стадия

Ваше поведение
меняется, что рас-
страивает близких



9 стадия

Возникает
деперсонализация.
Вы не чувствуете
себя собой



10 стадия

Вы чувствуете
себя
опустошенным



11 стадия

Вы чувствуете
себя
подавленным и
измотанным



12 стадия

Вы морально
и физически
изнеможены.
Происходит выгорание

Как помочь себе, если начинается эмоциональное выгорание

Выгорание — не приговор. Важно научиться выстраивать свою жизнь так, чтобы чувствовать себя благополучно. А если появились признаки эмоционального выгорания, то значит что-то идет не так. Нужно понять, почему это происходит и как вернуть себе не только силы, но и радость жизни.



Первое, что нужно сделать, — **оценить ситуацию** и не торопиться принимать серьезные решения. Не стоит рвать сразу все рабочие и личные связи и сбегать на необитаемый остров.

Прислушайся к себе. Что ты чувствуешь? Чего не хватает? Попробуй взглянуть на себя не как на механизм, который сломался, а как на близкого друга, который нуждается в поддержке.

Научись понимать потребности организма. Только работа без отдыха невозможна. В мире, где от нас постоянно что-то требуют, умение переключаться — это настоящая забота о себе. Попробуй найти время, даже если кажется, что это невозможно. Один маленький шаг к изменениям — это уже достижение.

Организуй себе настоящий отдых — не смотри сериалы на автопилоте и не листай ленту новостей. Окупись туда, где по-настоящему чувствуешь живые эмоции: прогуляйся в парке или займись любым приятным для себя делом.

Вернись к тому, что приносит радость. Может, ты любил мастерить или конструировать? Или рисовать, петь, плавать, танцевать . . ? Выгорание забирает у нас не только силы, но и маленькие радости. Пора их вернуть!

Не стесняйтесь просить о помощи. Никто не обязан справляться со всем в одиночку. Разговор с близкими, коллегами может стать первым шагом к выздоровлению. Если эмоциональное выгорание продолжается долгое время, и ты не можешь справиться самостоятельно, обратись за помощью к психологу или психотерапевту. Они помогут разобраться в причинах твоего состояния и предложат способы его преодоления.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы

Измени свое поведение уже сейчас

- Внеси разнообразие в свою работу. Например: участвуй в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; чаще обсуждай рабочие вопросы с коллегами.
- Поддерживай свое здоровье, соблюдай режим сна, питания, двигательной активности; освой технику медитации.
- Стремись к своей цели, но не требуй от себя стать победителем во всех случаях и умей проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности.
- Общайся с друзьями и близкими. Общение с людьми, которые нас поддерживают и любят, дает дополнительные силы.
- Найди время для своих увлечений и хобби. Делай то, что позволяет переключить внимание и приносит радость, занимайся этим регулярно.



Пересмотри свои жизненные принципы

- Будь оптимистом. Старайся позитивно оценивать события и ситуации. Воспринимай неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайся изменить их к лучшему.
- Замечай свои достижения и успехи, хвали себя за них, радуйся достигнутым целям.
- Чтобы не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки, осознай их причину, сделай выводы и найди полезный опыт.
- Старайся общаться с людьми, которые приятны, умей видеть в людях хорошее.
- Признай за любым человеком право на его индивидуальность. Не старайся переделать партнеров по общению под свои стандарты, прояви гибкость.
- Освой и применяй приемы и техники саморегуляции.
- Двигайся маленькими шагами, будь открыт новому опыту, дай себе достаточно времени для достижения позитивных перемен в жизни и в работе.

