

# Емоційне вигорання у студентів: як вчасно помітити та попередити



**Емоційне вигорання** – це стан, який можна ще описати як емоційне виснаження. Це те, про що може не знати студент, коли помічає себе:

- постійно втомленим, емоційно

виснаженим, спустошеним;

- байдужим до навчання, а також до оточуючих людей.

- Роздратованим, тривожним;

- Розчарованим у професії;

Іноді в такому стані молодь може почати звинувачувати себе за лінощі, більше сумніватися в собі, вижимати від себе по максимуму. Але така поведінка лише збільшує емоційне виснаження.

**Високий ризик розвитку емоційного вигорання відбувається в умовах тривалих або збільшених інтелектуальних та комунікативних навантажень.** У студентів якраз насичене життя в плані розумових завдань, а також в плані активного спілкування з різними людьми. Це стосується навчання, додаткових задач та занять, недоспаних ночей перед екзаменами. Часто студенти паралельно влаштовуються на роботу. Також зі вступом в навчальний заклад різко розширюється коло соціальних контактів, змінюється звичний розклад та навантаження.

**Емоційне вигорання частіше розвивається в людей, що схильні до перфекціонізму та максималізму.** Наприклад, вони хочуть отримувати найвищі бали, готують всі завдання на семінар. Якщо щось вивчають не ідеально, так переживають, що готові пропустити пару, ніж не знати відповідь на якесь запитання викладача. Також це можуть бути студенти, що критикують себе значно більше та жорсткіше, ніж підтримують та визнають свої вдалі моменти. Може стосуватися тих студентів, яким складно адекватно планувати свій час та розподіляти розумове й фізичне навантаження.

Емоційне виснаження ризикують відчувати ті студенти, які обирали професію для вступу не за власним бажанням, а через наполегливі прохання чи під тиском батьків. Тоді вони можуть швидко розчаруватися в цьому навчанні через відсутність інтересу та власної внутрішньої мотивації. Дуже складно довго робити те, що не подобається. І це призводить до таких наслідків, як вигорання, депресивні стани, перевтому та інше.

**Емоційне вигорання розвивається поступово та проходить декілька стадій (за Дж. Грінбергом).** У студентів ці зміни стадій можуть якраз відбуватися протягом навчальних років.

1 стадія: студент відчуває все менше задоволення від своєї діяльності. Зменшується ідеалізація про професію. Знижується енергія.

2 стадія: з'являється втома, апатія. Можуть виникнути проблеми зі сном. При відсутності додаткової мотивації, студент все більше відсторонюється та стає байдужим до навчання. Якщо ж є висока мотивація, то продовжує «вигорати», але собі в збиток.

3 стадія: може з'являтися постійна роздратованість, перевтома, відчуття «загнаності у кут», відчуття нестачі часу. Людина починає частіше хворіти.

4 стадія: розвиваються хронічні захворювання, в результаті чого повністю або частково втрачається працездатність.

5 стадія: фізіологічні та психологічні проблеми стають більш гострими, людина знаходиться у депресії, має хронічні захворювання. На цій стадії нерідко можуть звільнити з роботи, або ж виключити з навчання.

## Профілактика емоційного вигорання.

Чим раніше відбувається профілактика емоційного вигорання, тим легше з ним впоратися. Ось декілька принципів, які можуть допомогти:

1) Важливо розвивати рефлексію. Саме завдяки самоусвідомленню ми починаємо краще орієнтуватися у собі, а отже вчасно відслідковувати свій настрій, думки, стан. Можемо чітко розуміти свою мотивацію, інтереси. А також помічати зміни, які стаються у нашому внутрішньому світі.

2) Планувати адекватний графік. У ньому обов'язково повинен бути відпочинок, якісний тривалий сон, регулярне повноцінне харчування. Якщо ви перевтомлюєтеся, і за час відпочинку ця втома не проходить, – значить треба більше відпочинку. У плані має бути чергування фізичної та розумової активності, прогулянки, спілкування з близькими, а також час за хобі.

3) Визначити свої пріоритети та цінності у вибраній професії, якій ви зараз навчаєтеся. Зрозуміти, яка мета навчання у тривалій перспективі.

4) Помічати в собі свого «внутрішнього перфекціоніста». Визначити, коли достатньо, щоб було «просто добре», коли «закрити залік», а якому предмету чи справі хочеться приділити більше сил, часу, старань. Це краще обирати самостійно, виходячи з власних пріоритетів та інтересів.

Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога, не забувайте – є можливість звертатися на консультацію до психолога, щоб краще розібратися в собі та своїй ситуації.

## ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- Візьміть перерву
- Піклуйтеся про себе
- Плануйте день
- Хваліть себе
- Чергуйте складні завдання з приємними
- Говоріть про себе лише позитивне
- Частіше займайтеся улюбленою справою
- Будьте фізично активними
- Будьте уважні
- Зверніться до фахівця



# ЯК ЗАПОБІГТИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ?



Емоційне виснаження,  
втрата енергії,  
безсилля, почуття  
спустошеності, апатія



Негативне ставлення  
до інших людей,  
дистанціювання від  
них; звинувачення тих,  
кому допомагаєш, у  
безпорадності,  
слабкості духу

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ЯК ЗАПОБІГТИ

Емоційне вигорання – основна психологічна проблема волонтерів, й особливо волонтерів-медиків, психологів, операторів гарячих ліній та ін. Для того, щоб не втрачати ефективність і допомогти максимальній кількості людей, волонтер має дбати про власну психологічну гігієну

### СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



Низький рівень  
особистих досягнень,  
зниження  
компетентності та  
ефективності,  
зосередження на  
самому завданні, а не  
на результаті



Певні фізичні ознаки  
(наприклад, головний  
біль або біль у шлунку)  
та зміна поведінки  
(підвищення активності  
чи, навпаки, пасивність)



# ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ?



## ЯК ЗАПОБІГТИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ?



**ЗМІНЮЙТЕ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ.** Після кількох годин або дня роботи у гарячій точці, де багато болю і страждань, змініть діяльність. Нехай це буде спокійна рутинна робота, яка не передбачає багато контактів із людьми: плетіння маскувальних сіток, приготування їжі, сортування одягу тощо. Чергування діяльності дозволить вашій психіці перепочити та відновитися



**ВИСИПАЙТЕСЯ.** Ефективний волонтер – це волонтер, який гарно відпочив. Уві сні наше тіло й психіка «ремонтують» самі себе



**ЗБЕРІГАЙТЕ РИТМ ЖИТТЯ.** Скільки б не було роботи, намагайтеся дотримуватися своїх базових рутин: ранкове вмивання, їжа тричі на день, приймання ліків або фізичні вправи тощо. Звичні ритуали заспокоюють і дають відчуття, що «я в порядку»



**РОБІТЬ ПАУЗИ ПРОТЯГОМ ДНЯ.** 5-10 хвилин, щоб спокійно випити кави, «повтикати» у смартфон або просто подивитися у небо. Це зовсім небагато, але такі паузи дають відчуття звичного плину життя – те, чого зараз потребують усі



**ЛИШАЙТЕ ПРОБЛЕМИ ЗА ПОРОГОМ.** Прийшли додому – прийміть теплий душ. Хай вода змиє переживання дня. Якщо душ недоступний, умийтеся та потримайте руки під проточною водою, переодягніться в домашнє, обійміть рідних. Зробіть те, що вас заспокоює, заземлює



**ПРИЙМАЙТЕ ДОПОМОГУ.** Дозволяйте іншим допомагати вам – і просіть про допомогу, коли потребуєте її