

Эмоциональное выгорание работников

Автор:

София Плаксицкая

Руководитель психологической помощи

Каждый человек периодически подвержен острым, но кратковременным эмоциональным расстройствам. А причины для этого как на производстве, так и в повседневной жизни при желании всегда можно найти. Многие люди, например, тяжело переживают периоды холодной и пасмурной погоды, а кому-то противопоказано солнце. Как правило, подавляющее большинство людей настроены оптимистично, что позволяет им легко преодолевать все проблемы. Кроме того, есть масса простых и доступных способов получить заряд положительных эмоций (пойти в кафе, театр или кино, посетить бассейн, встретиться с друзьями и т. п.). Но нередко бывает, что отрицательные эмоции копятся как снежный ком, и временное эмоциональное расстройство работника уже не ограничивается одним плохим настроением, а переходит в состояние хронической усталости и рано или поздно превращается в синдром профессионального выгорания. Производительность труда у такого работника, разумеется, резко снижается.

Источник: <https://ot-media.by/journal/article/emocionalnoe-vygoranie-rabotnikov>