

Что приводит

к эмоциональному выгоранию



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Избыток работы и несбалансированность

Необходимость **постоянно работать на пределе своих возможностей** без достаточного времени для отдыха и восстановления **может привести к переутомлению и эмоциональному истощению.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Недостаточная поддержка и ресурсы

Отсутствие поддержки со стороны коллег или руководства, недостаток ресурсов для выполнения задач или ограниченный доступ к необходимым инструментам и услугам также могут увеличить уровень стресса и риски синдрома выгорания.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Высокая степень стресса

Работа или среда, в которой человек находится, могут быть источниками повышенной эмоциональной и психологической нагрузки. Это могут быть профессии, требующие постоянного взаимодействия с людьми в состоянии кризиса.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



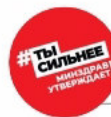
Недостаточный контроль над работой

Отсутствие контроля над своим графиком, обязанностями или методами работы может привести к чувству беспомощности и увеличить уровень стресса.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Несоответствие ожиданий и реальности

Если работа или жизненная ситуация не соответствует ожиданиям человека, это может вызвать разочарование и дезиллюзию, что также может способствовать развитию синдрома выгорания.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Индивидуальные факторы

Личные характеристики, такие как:
сильное стремление к совершенству, высокие ожидания к себе и другим, низкая самооценка, трудности в установлении границ и недостаточные навыки управления стрессом, **могут увеличить уязвимость к синдрому выгорания.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

