



**Профессиональный кризис** – это состояние неудовлетворенности человеком своего актуального положения в профессиональной сфере

Самый часто встречающийся ненормативный кризис – профессиональное эмоциональное выгорание. Это результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

## Компоненты эмоционального выгорания:



### Эмоциональное истощение

чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой



### Деперсонализация

циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда



### Редукция профессиональных достижений

возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней

**Выгорание — не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса**

## Психологические портреты личностей, наиболее склонных к эмоциональному выгоранию, в сфере медицины:



### «Педантичный»

характеризуется добросовестностью, возведенной в абсолют; болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка даже в ущерб себе и своей личной жизни



### «Демонстративный»

характеризуется стремлением первенствовать и быть на виду, свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы, а переутомление проявляется раздражительностью и гневливостью

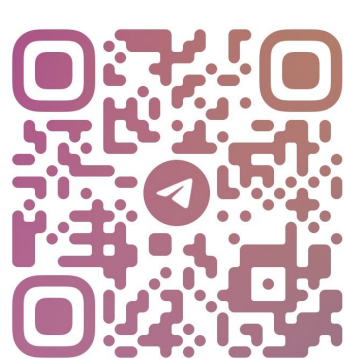


### «Эмотивный»

характеризуется гипер чувствительностью и впечатлительностью, отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную может граничить с саморазрушением

## Полезные тесты для оценки психологического статуса

- 1** **Опросник Маслач**  
<https://psytests.org/stress/maslach-run.html>
- 2** **Тест депрессии Бека**  
<https://psytests.org/depr/bdi-run.html>
- 3** **Тест тревожности Спилбергера-Ханина**  
<https://psytests.org/anxiety/stai-run.html>
- 4** **Тест на стратегии совладающего поведения**  
<https://psytests.org/anxiety/stai-run>.  
<https://psytests.org/coping/wcq-run.html>



@PHARMKRUSHOK



@KATELINAOLGA