

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПФР

28.10.2019

Решить проблему эмоционального выгорания в офисе помогут занятия физкультурой и небольшие перерывы в работе. Об этом в беседе с сотрудниками ГУ- Главного управления ПФР №9 по г. Москве и Московской области рассказал врач – психотерапевт, доцент РМАПО Роман Захаров. «Эмоциональное выгорание — это про то, что мозг сосредоточен на одном виде деятельности, нет времени, чтобы отдохнуть», — пояснил эксперт.

По словам специалиста, тема эмоционального выгорания касается многих, и у всех них должны быть хобби и увлечения, которые бы могли переключать их внимание.

Начальник Главного управления ПФР №9 Людмила Тарасова отметила, что к нервному перенапряжению и к эмоциональному выгоранию ведет постоянное и напряжённое общение с посетителями в основном преклонного возраста, когда приходится быть особенно внимательным и обходительным — всё это, может, и вызывает усталость и раздражение. «Помимо этого, для работников клиентских служб, связанных с регулярным общением с людьми, эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью характерна малоподвижность, что тоже ведет к внутренней напряженности» - отметила она.



Бороться с этим негативом врачи рекомендуют гимнастикой, разминкой, а также советуют во время перерывов пить воду или чай. Термин «синдром эмоционального выгорания» в 1974 году ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Синдром проявляется нарастающим эмоциональным истощением. «Человек должен вычленил те моменты, которые его от трудовой деятельности отвлекают. Это могут быть разные факторы, например, чрезмерная нагрузка, которую человек берет на себя в силу невротического перфекционизма, когда индивидуум убежден, что никто, кроме него, лучше то или иное дело не сделает, поскольку во многих случаях виной всему может быть профессиональное выгорание» - отметил эксперт.

Адрес страницы: <http://tushino-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8447812.html>