Причини емоційного вигорання за К. Маслач

- 1.Перезавантаженість роботой. Невідповідність між вимогами до працівника і його ресурсами.
- 2. Невідповідність між прагненням працівника мати велику самостійність і контролем.
- 3. Недолік визнання (Lack of Reward). Матеріальне та моральне заохочення.
- 4. Руйнування згуртованості.
- 5. Несправедливість.
- 6. Конфлікт цінностей (Conflicting Values).

Етапи емоційного вигорання та способи відновлення за Дж. Борисенко

Опис етапу	Стратегії подолання
Стадія 1. Захопленість ідеєю (Driven by an Ideal) Шляхом наполегливої роботи ви безуспішно намагаєтеся собі щось довести. Ви прагнете зізнання з боку своїх колег і це виснажує ваші сили	Визначтесь, що мотивує вас в житті. Концентруйтесь на процесі, а не на результаті. Розбивайте великі справи на відностно-легко досяжні етапи
Стадія 2 Працюючі маньяки.	оцініть ваш стан за шкалою від 1 до 10. Якщо «допрацювалися» до 7–8 балів, займіться будь-чим, крім роботи.
Стадія 3 Ігнорування власних потреб (Putting Your Own Needs Last) Досить небезпечна стадія, коли ви нехтуєте власними потребами – відмова від сну, друзів, сім'ї. Трудоголізм. Ви готові зазнавати навіть фізичного болю і не звертаєте уваги на сигнали виснаженого організму.	Оцініть свій стан від 1 до 10, запитавши себе: «Отримую я від життя задоволення?» Відвідайте уроки танцю, малювання або відвідайте своїх друзів. Тут важливо, щоб друзі не виявились вашими колегами по роботі, і вечірка не перетворилася на обговорення проблем із вашими клієнтами. За кілька місяців спробуйте знову поставити оцінку своєї здатності отримувати від життя задоволення.
Стадія 4 Відчуття себе нещасним (Miserable, and Clueless as to Why) Ви відчуваєте себе жалюгідним та нещасним.	Що робити: можливо, вам слід виїхати з міста, взяти невелику відпустку та побути наодинці із собою.

Знаєте, що з вами щось не так, але намагаєтеся цього не помічати.	
Стадія 5 Смерть цінностей (The Death of Values) Ви продовжуєте працювати. Відхиляючи ранні цінності, кожну зайву мить присвячуєте роботі, і вона поглинає все ваше життя. Ви втрачаєте радість життя.	Що давало вам радість у дитинстві?
Стадія 6 Фрустрація, агресія та цинізм (Frustrated, Aggressive, and Cynical) З'являється неконтрольована дратівливість і вічне невдоволення оточуючими. Характерна також непереносимість контактів, цинізм та грубість у відносинах.	Використовуйте енергію раціональніше. Визначте три ситуації, на які марно витрачаєте сили, і придумайте три способи використовувати ваш час ефективніше
Стадія 7 На кого я перетворююся?» (“I have Morphed into What?”) Навколишні намагаються достукатися до вас, але ви не здатні сприймати їхню турботу. Ви відчуваєте, що з живої людини перетворюєтеся на байдужу, марну істоту. Починаються проблеми з ідентичністю – ви відчуваєте як робота поглинає Вас.	Позбавтеся того, що завдає вам дискомфорту. Відмовтеся від додаткової роботи, нехай навіть ви втратите частину заробітку. Нагородою будуть вільний час і відсутність нервування.
Стадія 8 Емоційне виснаження, уникнення зобов'язань (Emotionally Exhausted and Disengaged) Втома, особливо вранці, одноманітне проведення вільного часу в телефоні, на дивані, на кухні тощо, підвищена схильність до простудних захворювань. У такому стані ви навмисно ізолюєте себе від усіх та починаєте прогулювати роботу	Розкажіть про свій стан близької людини, друга, чоловіка чи дружини, вашого психотерапевта, головне — не відгороджуйте себе від суспільства. Часті застуди - це "крик про допомогу" Вашого організму - що необхідно зробити перепочинок. Тому ви можете випередити ваше тіло і взяти невеликий відгул, посилаючись на нездужання
Стадія 9 Дайте мені спокій!» (“Get Away from Me!”) Цю стадію називають деперсоналізацією, коли людина	Навчиться співчувати собі

втрачає контакт із собою, почувається подібно до машини і вважає, що не може змінити своє життя.	
Стадія 10 Внутрішня спустошеність (Inner Emptiness) На цьому етапі людина відмовляється від своїх надій та своєї мрії, все, що вона колись любила, стає непотрібною та нецікавою. Щоб заповнити порожнечу, з'являється потяг до спонтанних компульсивних дій – ненажерливість, неприборканий секс, безладний прийом алкоголю та наркотиків.	Почніть із простого — зі свого харчування. Побалуйте себе якоюсь несподіваною стравою, спробуйте щось нове хоча б раз на тиждень. Це поверне вам смак до життя. Починаючи з цієї стадії без допомоги фахівця, мабуть, вам не обійтися!
Стадія 11 Кому яка справа (Who Cares and Why Bother?) Стадія депресії, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням, втратою сенсу життя. Все одно, як одягатися, як на мене дивляться і т.д.	Зверніться до фахівця