

УДК 616.83/.85

ББК 56.12

Ч-95

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Авторы и издательство приложили все усилия, чтобы обеспечить точность приведенных в данной книге показаний, побочных реакций, рекомендемых доз лекарств. Однако эти сведения могут изменяться.

Информация для врачей. Внимательно изучайте сопроводительные инструкции изготовителя по применению лекарственных средств.

Издается по решению Ученого совета ФГБУН Институт мозга человека им. Н.П.Бехтеревой РАН, Санкт-Петербург

Авторы:

Леонид Семенович Чутко – д.м.н., проф., руководитель центра поведенческой неврологии и заведующий лабораторией коррекции психического развития и адаптации ФГБУН Институт мозга человека им. Н.П.Бехтеревой РАН;
Наталья Викторовна Козина – к.п.н., доц. кафедры клинической психологии ГБОУ ВПО Санкт-Петербургский гос. педиатр. мед. университет Минздравсоцразвития РФ

Рецензенты:

В.Г.Помников – д.м.н., проф., ректор ФГБОУ ДПО Санкт-Петербургский институт усовершенствования врачей-экспертов Министерства труда и социальной защиты РФ;

Т.В.Решетова – д.м.н., пр.ф. кафедры медицинской психологии ФГБОУ Северо-Западный гос. мед. университет им. И.И.Мечникова

Чутко Л.С.

Ч-95

Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. – 3-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2015. – 256 с.

ISBN 978-5-00030-269-9

Эта книга – о явлении, ставшем привычным, повседневным. Эмоциональное истощение, потеря интереса к жизни, профессиональный цинизм – эти проявления получили в клинической психологии название «синдром эмоционального выгорания».

Авторы подробно разбирают причины, механизм возникновения данного состояния, его проявления на разных этапах и, самое главное, способы оценки и методики коррекции. Приводимые в книге способы преодоления эмоционального выгорания могут быть с успехом применены как врачами-психотерапевтами, так и самостоятельно – каждым человеком, работающим в условиях высокой эмоциональной нагрузки.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, психиатров, неврологов, а также может быть полезна всем лицам, интересующимся данной проблемой.

ISBN 978-5-00030-269-9

УДК 616.83/.85

ББК 56.12

© Чутко Л.С., Козина Н.В., 2013, 2015

© Оформление, оригинал-макет.

Издательство «МЕДпресс-информ», 2013, 2015

Оглавление

Сокращения	4
Введение	5
Часть I. Психологические аспекты эмоционального выгорания	9
Глава 1. Феномен эмоционального выгорания	9
Глава 2. Причины эмоционального выгорания	41
Глава 3. Профессиональные аспекты эмоционального выгорания	75
Часть II. Клинические аспекты эмоционального выгорания (совместно с С.Ю.Сурушкиной, А.В.Рожковой)	108
Глава 4. Клиническая симптоматика эмоционального выгорания	108
Глава 5. Астенический синдром	115
Глава 6. Тревожно-фобический синдром	141
Глава 7. Психовегетативный синдром	146
Глава 8. Цефалгический синдром	149
Часть III. Оказание помощи при синдроме эмоционального выгорания	155
Глава 9. Принципы оказания помощи при синдроме эмоционального выгорания	155
Глава 10. Психологическая коррекция и психотерапия	162
Глава 11. Фармакотерапия	191
Приложения	201
Литература	243