

УДК 616.83/.85

ББК 56.12

4-95

*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, рекомендуемых 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.псх.н., доц. кафедры клинической психологии ГБОУ ВПО Санкт-Петербургский гос. педиатр, мед. университет Минздрава России

*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., проф. 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. - 2-е изд. - М. : МЕДпресс-информ, 2014. - 256 с.

ISBN 978-5-00030-028-2

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.

УДК 616.83/.85

ББК 56.12

ISBN 978-5-00030-028-2

© Чутко Л.С., Козина Н.В., 2013

© Оформление, оригинал-макет.

Издательство «МЕДпресс-информ», 2013

## Оглавление

Сокращения.....	4
Введение.....	5
<b>Часть I. Психологические аспекты</b>	
<b>эмоционального выгорания.....</b>	<b>9</b>
Глава 1. Феномен эмоционального выгорания ...	9
Глава 2. Причины эмоционального выгорания ...	41
Глава 3. Профессиональные аспекты	
эмоционального выгорания.....	75
<b>Часть II. Клинические аспекты эмоционального</b>	
<b>выгорания {совместно с С.Ю.Сурушкиной,</b>	
<i>А.В.Рожковой}</i> .....	<b>108</b>
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
<b>Часть III. Оказание помощи при синдроме</b>	
<b>эмоционального выгорания.....</b>	<b>155</b>
Глава 9. Принципы оказания помощи при	
синдроме эмоционального выгорания...	155
Глава 10. Психологическая коррекция	
и психотерапия.....	162
Глава 11. Фармакотерапия.....	189
Приложения.....	200
Литература.....	241