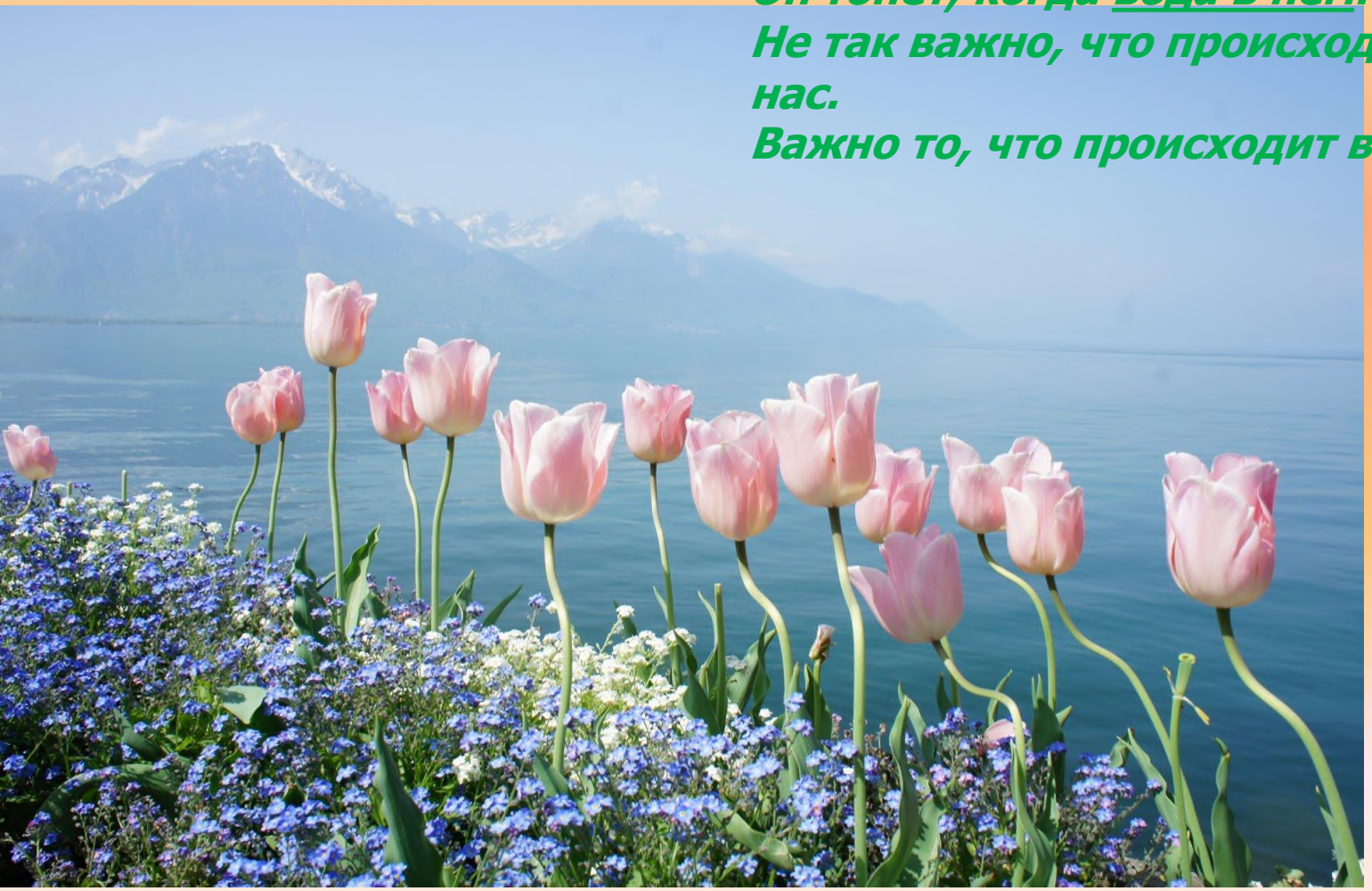
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Профилактика эмоционального выгорания

Ткач Анна Владимировна
клинический психолог

Корабль не тонет, когда он в воде.
Он тонет, когда вода в нём.
Не так важно, что происходит вокруг нас.
Важно то, что происходит внутри нас.



Синдром эмоционального выгорания

Альфред Лэнгре

«Состояние, когда нет ни сил, ни чувств, ни радости в жизни- это бич нашего времени.»

К счастью, с этим можно справиться!





Рисковые профессии:

Профессии, которые предполагают работу с людьми любой направленности и уровня, т.е. те, где более 70% рабочего времени посвящено общению с людьми, а не работе с бумагами и механизмами.



Выгорание - это

- физическое , эмоциональное истощение, которое характеризуется снижением продуктивности.

- Синдром, который концептуально понимается как результат хронического стресса, который не удалось успешно предотвратить.

Условно выделяют несколько категорий, наиболее подверженных выгоранию. Эти люди:

- По долгу службы вынуждены постоянно общаться, взаимодействовать – с коллегами, заказчиками, учениками, покупателями.
- Замкнуты в себе – накапливают негативные эмоции внутри, не делятся переживаниями с окружающими.
- Боятся потерять работу – из-за возраста, высокой конкуренции, завышенных требований руководства, необходимости непрерывно доказывать личный профессионализм.
- Испытывают внутренний конфликт, касающийся профессиональной деятельности – не могут смириться с тяжелым графиком, сбалансировать семью, работу, отдых, недовольны размером заработной платы.
- Излишне самокритичны – болезненно аккуратны, воспринимают ситуации близко к сердцу, не уверены в собственных силах, навыках.

3 измерения СЭВ

- Эмоциональное истощение (равнодушие)
- Деперсонализация (отношения с другими)
- Редукция личности (обесценивание своих достижений)

Причины выгорания

- Длительное истощение под действием хронического стресса.
- Внутреннее накапливание негативных эмоций.

Выбираем то, что работает именно для вас

- ✓ Упражнение 5-4-3-2-1
- ✓ В левую руку взять и сжать предмет
- ✓ Дыхание «по квадрату».
- ✓ Тепло (обнимать, укутаться, теплое питье)
- ✓ Движение (двигаться, ходить, кормить, гулять, ухаживать)

Стадии

1. Мобилизация
2. Стеническая (выдерживание)
3. Астеническая (не выдерживание)
4. Деформация (самая опасная!)

Важно !!!

- научиться распознавать симптомы психологического стресса и выгорания;
- знать и понимать негативные последствия процессов выгорания;
- иметь желание противостоять негативным последствиям стрессов — развивать мотивацию;
- осваивать приемы саморегуляции (самоорганизации) и преодоления ключевых причин выгорания — дефицит личностных и профессиональных компетентностей, а также преодоления отчуждения личных жизненных смыслов от смыслов выполняемой профессиональной деятельности. Простыми словами — стараться отделять профессиональную жизнь от личной.

Вывод

На 4-ую стадию никогда!

Пребываем на 2-ой стадии, иногда шажок на 3-ю и назад!

Как это делать?

Задайте себе вопрос: «На какой стадии я сейчас?»

Тело не врёт!

Собственное тело может стать очень полезным

инструментом, подающим сигналы о том, что с нами происходит

на уровне эмоций.



Личные границы

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ — ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НАШЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО:

ИНТЕРЕСЫ, УБЕЖДЕНИЯ, ПРИНЦИПЫ, ЦЕННОСТИ.

НЕВИДИМАЯ ГРАНИЦА МЕЖДУ НАМИ И ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

1. Понимание границ - насущная необходимость (отношения с собой и окружающими)

2. Личные границы и развитие технологий (мобильная связь, интернет).

3. Отслеживать внешнее давление и вмешательство.

При здоровых границах учитываются все голоса (Родитель, Ребенок), но решение принимает Взрослый.

УПРАЖНЕНИЕ «Я НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ»

1. Вспомните прошлую неделю и ответьте на вопросы:

- Сколько раз я проявлял заботу о себе?
- Сколько раз критиковал и упрекал себя?
- Как я заботился о других?
- Критиковал ли кого-то?
- Чувствовал ли иррациональный страх?
- Хандрил или устраивал ссору?
- Старался ли сознательно угодить?
- Как распределял время на этой неделе?

(Чьих ответов больше: Родителя или Ребенка?)

У нас есть выбор

Эмоциональное разгорание	Эмоциональное выгорание
осознанность	автоматизм
баланс	разбалансировка
ресурс	истощение
связи	одиночество
самосострадание	самокритика

Упражнение

- Представьте себе, что вы работаете смотрителем зоопарка. В зоопарк привезли новых животных:
- 1 - лев (царь природы, хищник).
- 2 - пингвины (нужны особые условия, очень пугливы, отлично развито стадное чувство).
- 3- обезьяны (очень крикливые, от них много суеты и шума).
- 4 - панды (красивые, забавные, спокойные, но необходимо специальное питание).
- 5 - попугаи - (яркие, разноцветные, постоянно хлопают крыльями, любят много разговаривать)

- Как смотрителю зоопарка вам необходимо расселить по клеткам этих животных согласно условиям их обитания, запросов в еде и популярности среди посетителей. Подпишите клетки.
- Одна закрытая клетка оказалась без названия животного, находящегося в ней. Придумайте сами, что это за животное и нарисуйте его, поселив в одну из оставшихся клеток. Ну а теперь, чтобы вашим животным не было скучно, раскрасьте клетки

- Каждый вид животных ассоциируется у вас с людьми, с которыми вам приходится работать. Подумайте, кто из животных, которые вы расселили, большевсего похож в вашей жизни на:
- 1 - РУКОВОДИТЕЛЬ,
- 2 - КОЛЛЕГИ,
  3 – КЛИЕНТЫ,
- 4 – ИХ ДЕТИ,
- 5 - СЕМЬЯ.
- В зависимости от размера клетки и животного, находящегося в ней, вы уделяете тем или иным людям большее или меньшеевнимание.Данноеупражнениепоказываетрасстановкуваших приоритетовв работе и семье.
- Неизвестное животное - это вы сами. Если вы «сидите» в клетке к стороне, ваша работа вас угнетает; если же вы в клетке посередине,вы - человек,который старается контролироватьвсе сферы своей профессиональнойдеятельности.
- Если же ваше животное - хищник, то вы по своей натуре - борец и у вас еще достаточно сил работать и преодолевать все преграды. Если вы травоядное животное - то ваша работа забирает у вас слишком много сил и энергии, поэтому вам необходимонаучитьсярасходоватьсвои силы».
- •Цвет клетки означаетваше эмоциональноеотношениек той или иной сфере профессиональнойдеятельности

Цвет- Эмоциональное отношение

- Красный - Восторг
- Оранжевый - Радость, веселье
- Желтый - Активное стремление к общению
- Зеленый - Спокойствие, уравновешенность
- Синий- Грусть
- Фиолетовый-Тревога, напряжение
- Черный - Упадок сил, уныние
- Белый- Равнодушие (трудно сказать)


Колесо жизненного баланса
Любовь
Здоровье
Счастье
Богатство
Работа
Учеба
Семья
Увлечения
5
5
5
Как есть сейчас
Как станет после достижения цели
Свободная зона