

Синдром профессионального выгорания





Перед началом работы...

0 – никогда

1 – очень редко

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – очень часто

6 - ежедневно





Проклятье века – это спешка,
и человек, стирая пот,
по жизни мечется, как пешка,
попав затравленно в цейтнот.
Поспешно пьют,
поспешно любят,
и опускается душа.
Поспешно бьют, поспешно губят,
а после каются, спеша.
Но ты, хотя б однажды в мире,
когда он спит или кипит,
остановись, как лошадь в мыле,
почуяв пропасть у копыт.
Остановись на полдороге,
доверься небу, как судье,
подумай – если не о Боге –
хотя бы просто о себе...

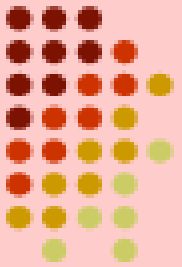
Е.Евтушенко





Что такое стресс?

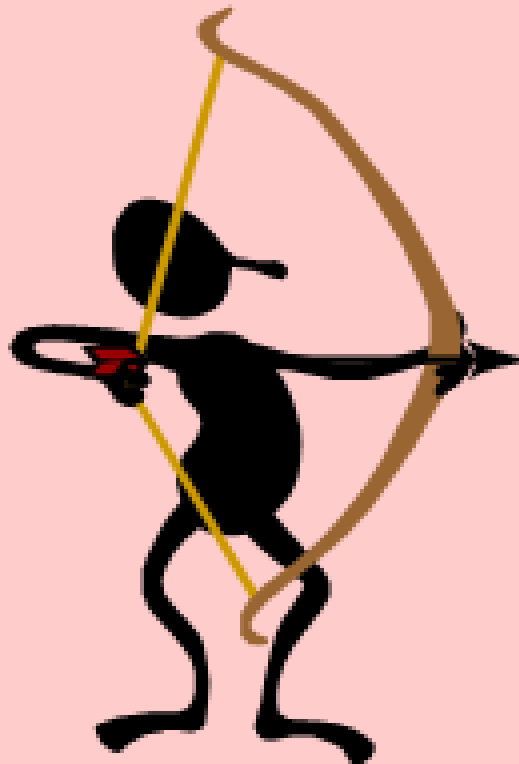
- **Стресс** – это состояние психического напряжения, которое возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных, сложных условиях.
 - **Механизм стресса** – это неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности.
- 



5

Как мы ведем себя при опасности:

нападаем или убегаем

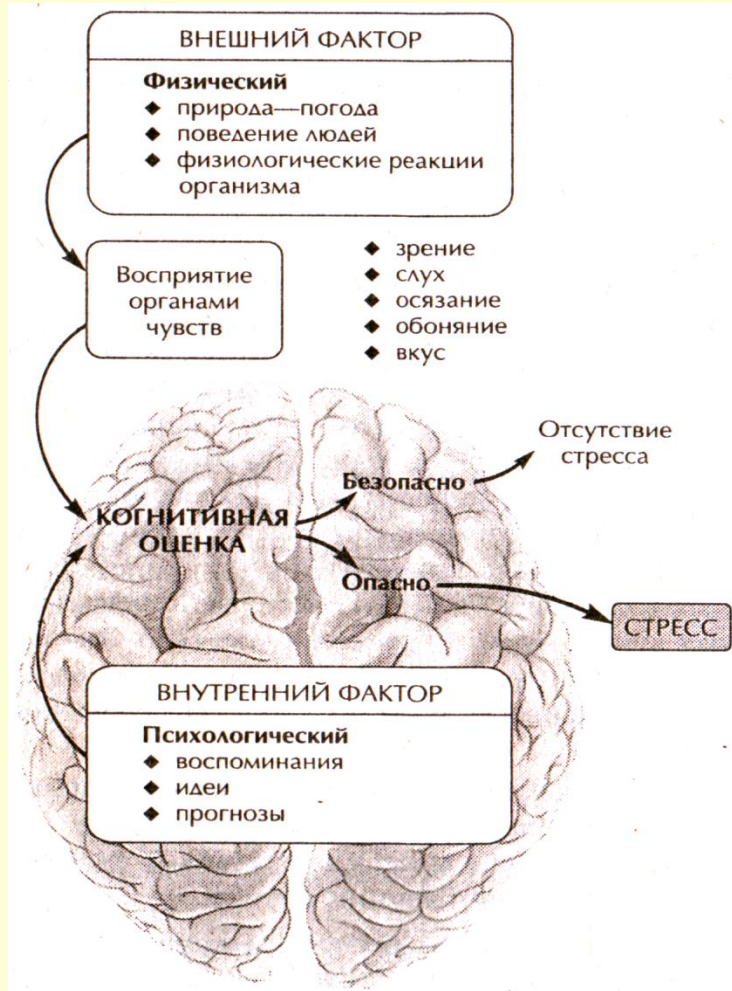


и испытываем стресс

СХЕМА РАЗВИТИЯ СТРЕССА

**МЕХАНИЗМ СТРЕССА ВКЛЮЧАЕТСЯ,
КОГДА:**

- воспринимаемая информация расценивается как угроза физической либо психической целостности - угроза «Я».
- противоречие, состояние «между двух огней», между воображаемым и реальностью, внутренний конфликт при невозможности сделать выбор в пользу одной из сторон.





Стресс:

минусы и плюсы

Дистресс –
неблагоприятный:

- Истоощает
- Разрушает
- Давит
- Вызывает
заболевания

Эустресс –
положительный:

- Активизирует
 - Мобилизует
 - Заряжает
 - Концентрирует
 - «Встряхивает»
- 

Стадии развития стресса





Синдром *профессионального* *выгорания*

- неблагоприятная реакция на стрессы, связанные с трудовой деятельностью, и включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

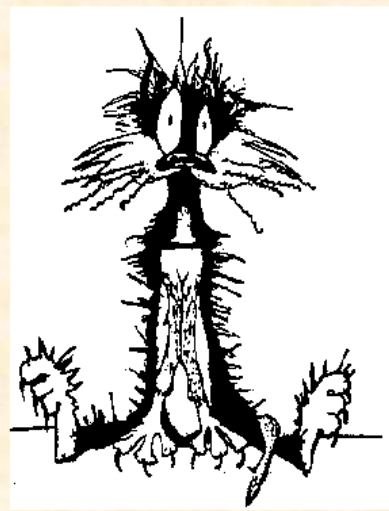


Перезагруженный специалист

до работы

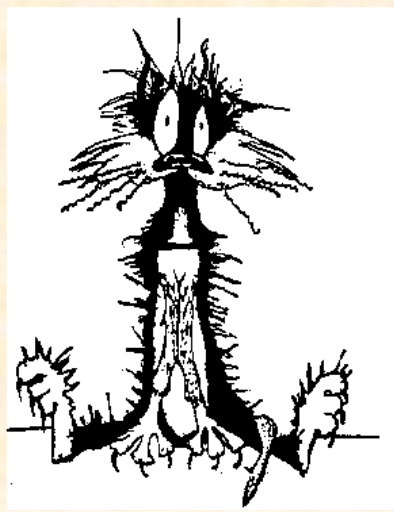


после работы

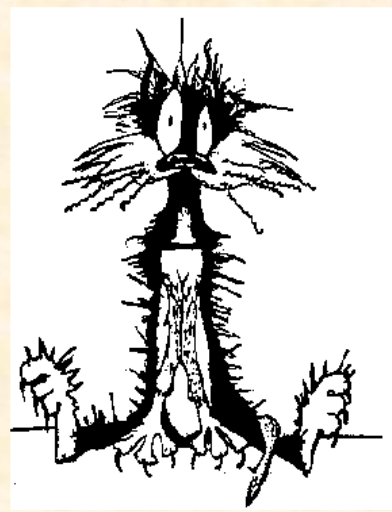


Истощённый специалист

до работы



после работы





Характеристики «выгорания»

(проанализируйте
результаты теста)





эмоциональное истощение -

переживание опустошенности и
бессилия

(0-15 баллов – низкий уровень,
16-24 балла – средний уровень,
25 и более баллов – высокий уровень)





деперсонализация

- дегуманизация отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечия, цинизма или грубости)

(0-5 баллов – низкий уровень,
6-10 балла – средний уровень,
11 и более баллов – высокий уровень)





редукция личных достижений

- занижение собственных
достижений, потеря смысла и
желания вкладывать личные
усилия на рабочем месте.

(37 и более баллов– низкий уровень,
36-31 балл – средний уровень,
30 и менее баллов– высокий уровень)





Способы защиты от напряжения

изменение восприятия
стрессовой ситуации

включение защитных механизмов



Защитные механизмы

адаптивные

- обсуждение своих чувств с коллегами;
- преодолевающее поведение (образ мышления и поведение, способствующее преодолению стресса);
- контроль над чувствами и эмоциями;
- чувство ответственности за свои действия;
- самоуважение и уважение других, чувство собственного достоинства.

неадаптивные

увеличение потребления кофеина, курение, переедание, прогулы, употребление алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов; любое другое действие, которое либо гасит отрицательные эмоции, либо направлено на уход от проблемы. (может помочь снять напряжение на какое-то время, приводит к новым проблемам — болезнями, лишнему весу, выработке зависимости от сильнодействующих веществ и т.д.)

Заботьтесь о своем психо- соматическом здоровье



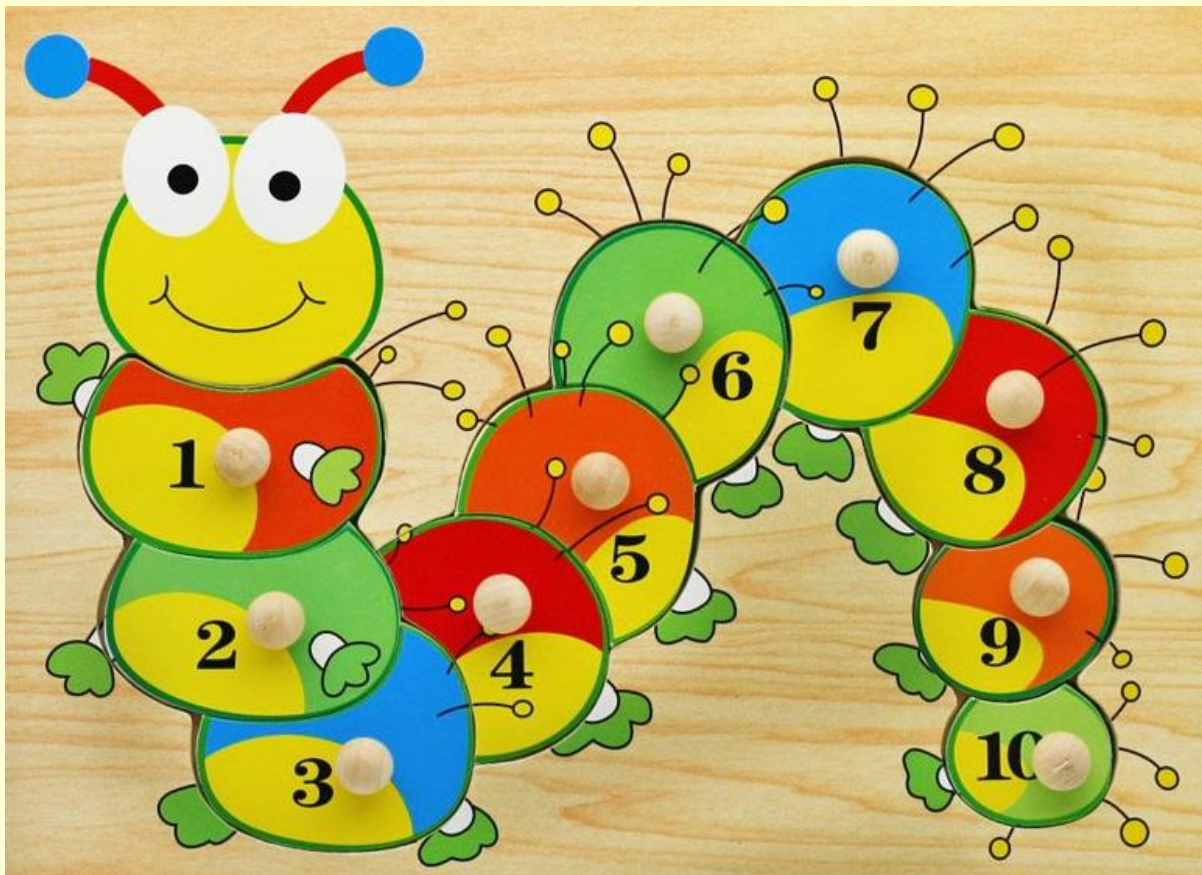
Способы снятия напряжения

1. Скажите себе: «Стоп!»



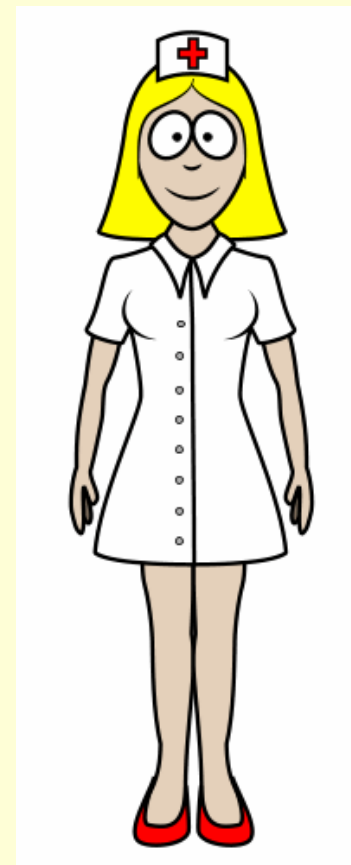
Способы снятия напряжения

2. Сосчитайте до десяти.



Способы снятия напряжения

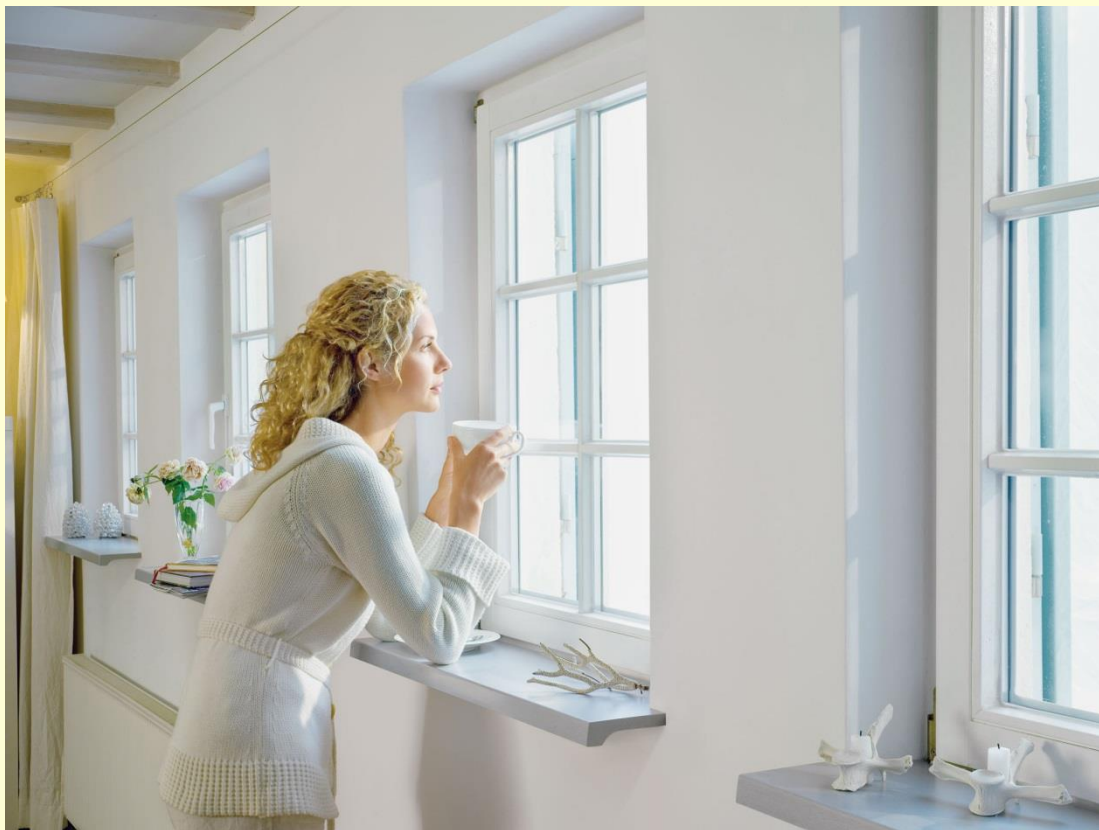
- 3. «Все претензии к должности, а не к личности».



Способы снятия напряжения

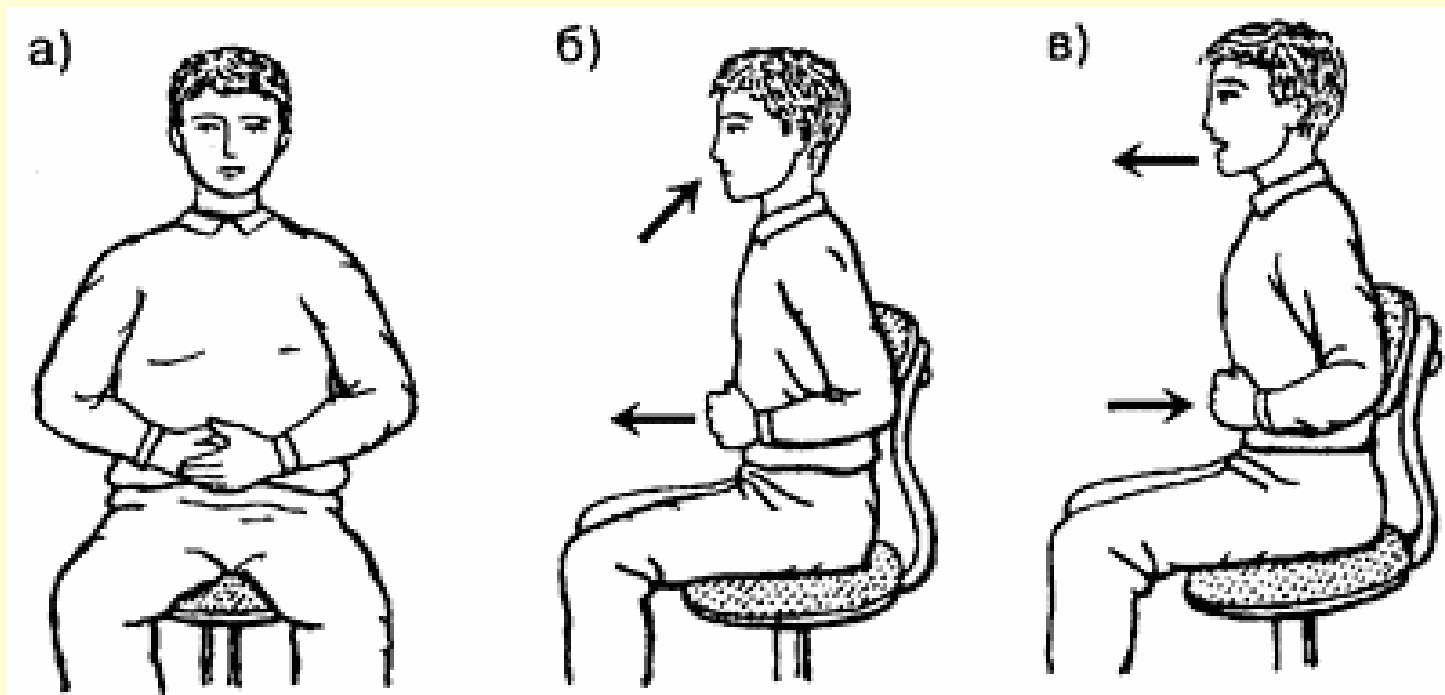
4. Посмотрите в окно.

Опишите, что вы видите?



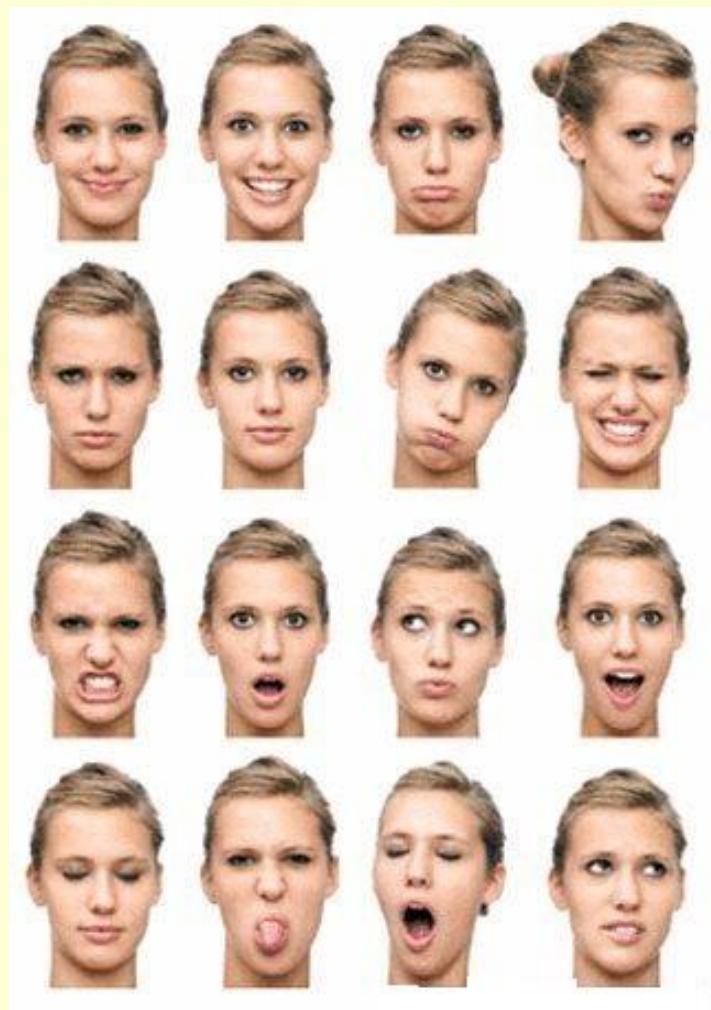
Способы снятия напряжения

5. Выполните
дыхательное упражнение.



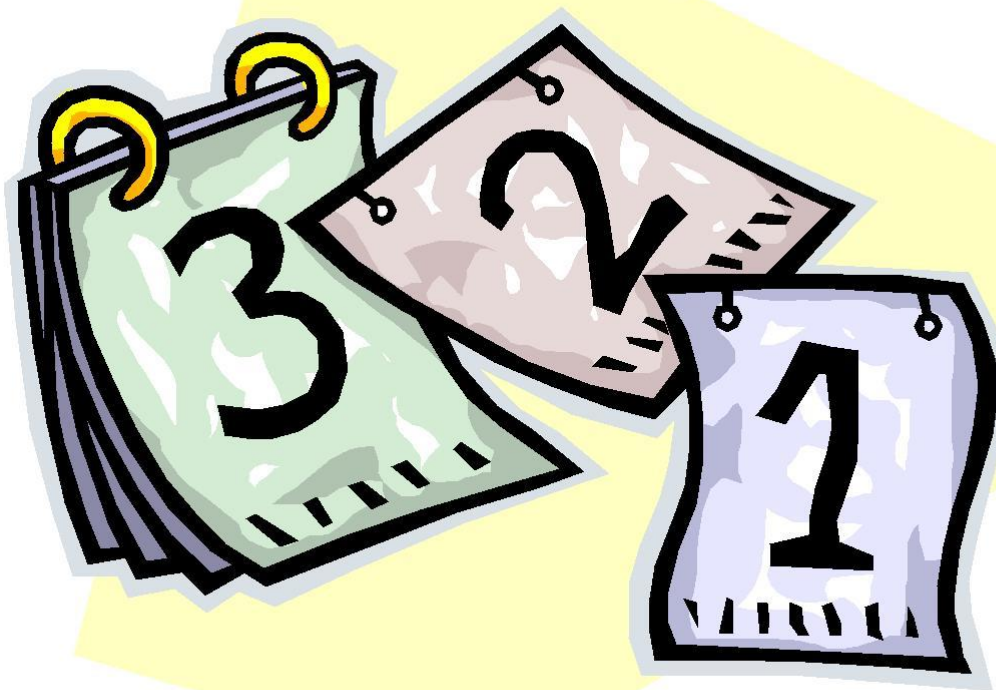
Способы снятия напряжения

6. Минутная
релаксация:
«язык лица и тела».



Способы снятия напряжения

7. Подсчитайте,
сколько дней Вы живете?



Способы снятия напряжения

8. Покиньте на время помещение.



Способы снятия напряжения

9. Побеседуйте с коллегой на отвлечённую тему.



Способы снятия напряжения

10. Выпейте чашку чая.





СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1. Привычки правильного питания

- Регулярное питание
- Витамины
- Микроэлементы
- Клетчатка
- Много свежей, чистой жидкости (не < 8 стаканов)
- Ограничение жиров, сахара
- Реже пользоваться микроволновкой



2. Физическая нагрузка

- регулярно, (не менее 20-30 минут три раза в неделю).
- способствует выделению из организма веществ, образующихся при стрессе, углубляют релаксацию, улучшают сон.



3. Правильное дыхание

- Ровное
- Глубокое
- Диафрагмальное

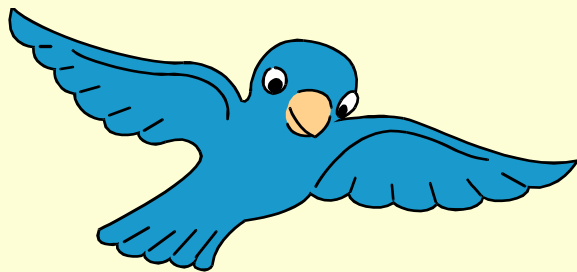
*Действует
успокаивающе*

Учитесь дышать
правильно!



Приемы релаксации

- Освойте и ежедневно применяйте приемы релаксации.



снижение физической,
умственной,
эмоциональной
напряженности

Жить интересно

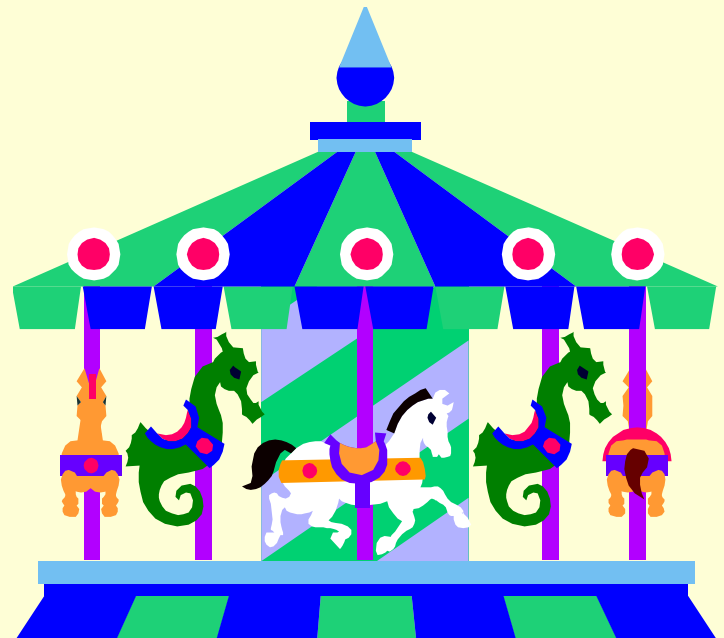
- Культивируйте хобби
- Имейте всесторонние интересы
- Есть много занимательного и полезного в жизни, помимо работы!



Делать перерывы в работе

Менять вид
деятельности:

- Активно отдыхать
- Устраивать праздники
- Выезжать на природу
- Посещать экскурсии



Развивать социальные контакты



Заботиться о тех, кто
поддержит Вас:

- Семья
- Друзья
- Коллеги
- Единомышленники

«НЕТ» вредным привычкам!



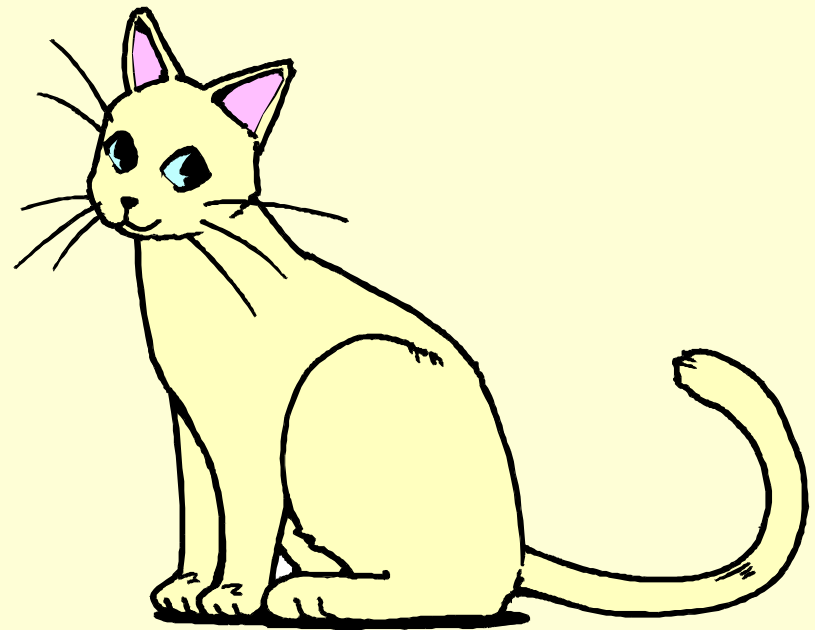
Выращивать сад



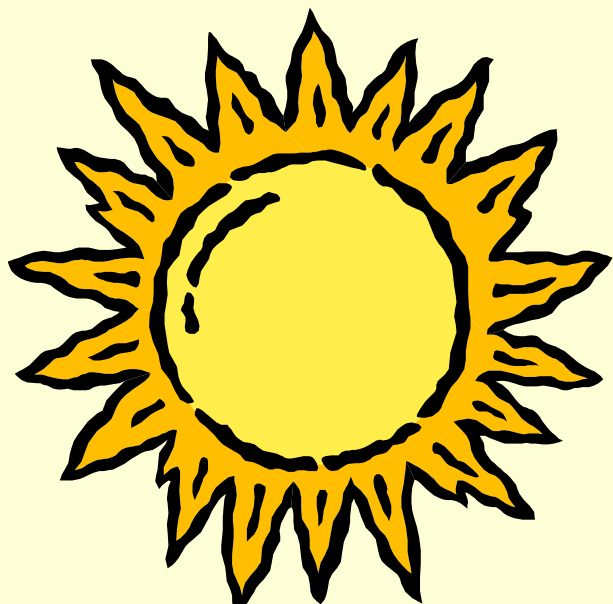
- Дома
- На рабочем месте
- На даче
- Во дворе

Общаться с домашними любимцами

- Люди, у которых есть домашние животные, в меньшей степени подвержены стрессу.



Поддерживайте положительное настроение



- Развивайте привычки позитивного самовнушения и мышления.
- Формируйте позитивные установки и пожелания.
- Культивируйте в себе ощущение покоя, равновесия и благополучия.