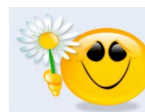


Проклятье века – это спешка, и человек, стирая пот, по жизни мечется, как пешка, попав затравленно в цейтнот. Поспешно пьют, поспешно любят, поспешно бьют, поспешно губят, а после каются, спеша. Но ты, хотя б однажды в мире, когда он спит или кипит, остановись, как лошадь в мыле, почуяв пропасть у копыт.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



Е.Евтушенко

Стресс: минусы и плюсы



Дистресс— неблагоприятный:

1. Истощает
2. Давит
3. Разрушает
4. Вызывает заболевания

Эустресс — благоприятный:

1. Активизирует
2. Мобилизует
3. Заряжает
4. «Встряивает»
5. Открывает перспективы

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

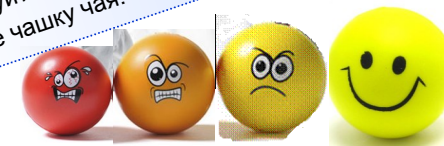
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

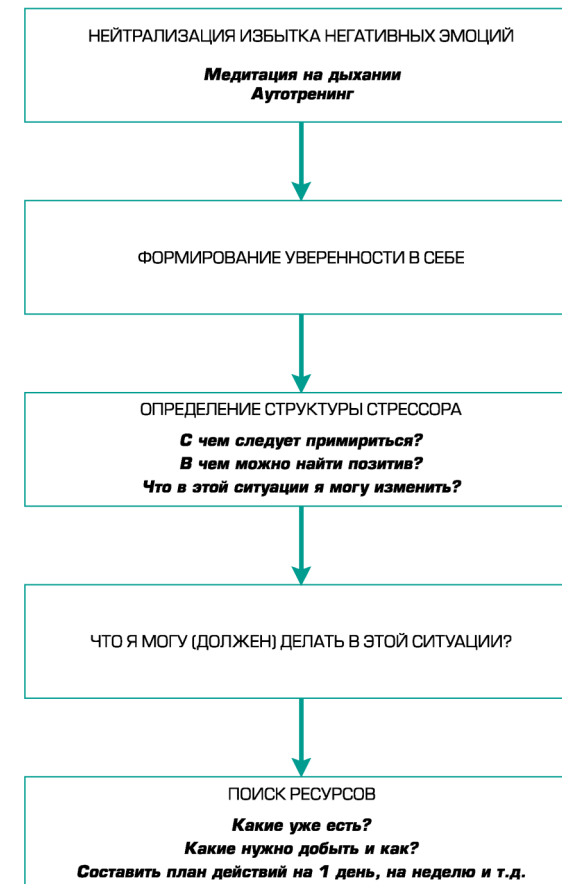
1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Если на работе возник стресс...

1. Скажите себе: «Стоп!»
2. Сосчитайте до десяти.
3. «Все претензии к должности, а не к личности».
4. Посмотрите в окно. Опишите, что вы видите?
5. Выполните дыхательное упражнение.
6. Минутная релаксация: «язык лица и тела».
7. Подсчитайте, сколько дней Вы живете?
8. Покиньте на время помещение.
9. Побеседуйте с коллегой на отвлечённую тему.
10. Выпейте чашку чая.



Алгоритм работы со стрессовой ситуацией



Стресса может избежать лишь тот, кто ничего не делает.
Ганс Селье, врач



Профессиональное выгорание —

совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Это один из видов профессиональной деформации личности. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций, когда у человека нет возможности их выплеснуть и, таким образом «освободиться».

Признаки профессионального выгорания:

- 1) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- 2) развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам;
- 3) негативное профессиональное самовосприятие — ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.