



СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПРОФІЛАКТИКА



Для того, аби вчасно подолати синдром професійного вигорання, важливо знати його причини та ознаки. Найскладнішим є те, що вигорання розвивається поступово, і в цьому його підступність. Людина часто не усвідомлює симптомів. Вона не може побачити себе з боку і зрозуміти, що відбувається.

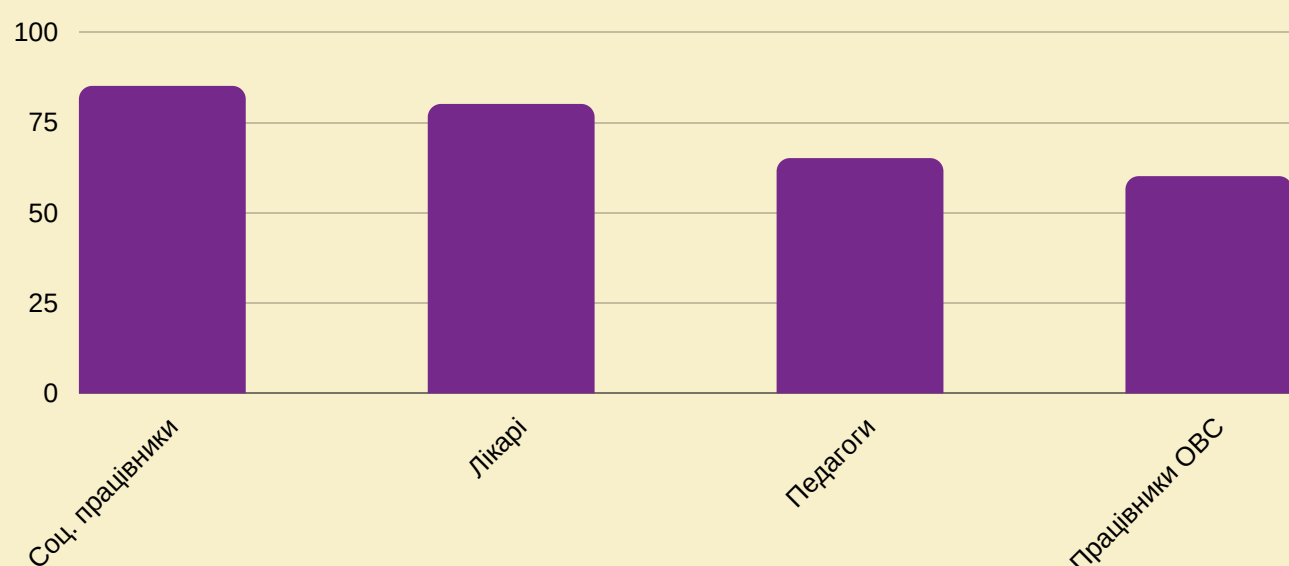
Термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Гербер Фрейденбергер для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

У новому виданні Міжнародної класифікації хвороб - МКХ-11 Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що **професійне вигорання - це синдром, який виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці.**

ФАКТОРАМИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИГОРАННЯ, Є ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ І ТЕМПЕРАМЕНТУ.

Так, швидше «вигорають» працівники зі слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ВІТЧИЗНЯНИХ НАУКОВЦІВ В ПРОФЕСІЯХ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА» СВІДЧАТЬ, ЩО ОЗНАКИ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ МАЮТЬ :



СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СКЛАДАЄТЬСЯ З ТРЬОХ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ:

- **емоційна виснаженість** - відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви;
- **цинічні реакції (або цинізм)** - психологічна захисна реакція, що передбачає негативне, бездушне ставлення до роботи, колег, організації та предмету своєї праці. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працюють;
- **знецінення власних професійних досягнень** - виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній, знецінення результатів своєї праці, негативне самосприйняття своїх професійних якостей та незадоволеність собою.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ВИГОРАННЯ НА РОБОТІ

- надмірна емоційність через проживання всього особисто. відсутність можливості або невміння скидати накопичені негативні переживання;
- рутинність і монотонність, прості завдання, відсутність новизни;
- постійно завищені планки для досягнення нових цілей і виконання нових задач;
- робота в неробочий час;
- звичка жити й працювати в швидкому темпі, бажання встигнути все і одночасно;
- відсутність інших інтересів;
- невміння сказати «ні» або визнати той факт, що не з усім можна впоратись самотужки ;
- неготовність прислухатись до свого організму, небажання та й, можливо, невміння відпочивати, щоб не втрачати даремно такий важливий час;
- занадто жорстке стресове конкурентне середовище;
- внутрішні суперечності;
- відчуття безглуздості своєї діяльності;
- зміна пріоритетів у житті.

СТАДІЇ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів. Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, **перша стадія може тривати три - п'ять років.**

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими). Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. **Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.**

Третя стадія. Ознаки та симптоми є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. Заключна стадія – повне вигорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. **Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.**

АНТИСТРЕСОВІ ТЕХНІКИ

«ПОСМІШКА»

Знайдіть протягом дня час і посидьте декілька хвилин із закритими очима, прагнучи ні про що не думати. При цьому на Вашому обличчі обов'язково має бути посмішка. Якщо Вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, Ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а Ваш настрій покращав. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, що позитивно впливають на нервову систему. Навіть якщо Ви здатні тільки на вимучену посмішку, Вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів усього обличчя, а це, у свою чергу, змінює хід думок і емоцій, спрямовуючи їх в потрібне русло.



ВПРАВИ ДЛЯ ВИЗНАЧИТИ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ТА САМОПОЧУТТЯ

ВПРАВА "БАЛАНС РЕАЛЬНИЙ І БАЖАНИЙ"

Необхідно намалювати два кола:



•у першому, орієнтуючись на внутрішні психологічні відчуття, секторами відмітити, в якому співвідношенні нині знаходяться робота (професійне життя), робота по господарству й особисте життя (подорожі, відпочинок, захоплення);

•у іншому крузі відобразити їх ідеальне співвідношення.

Дайте відповіді на питання:

- Чи є відмінності?
- У чому вони полягають?
- Чому так вийшло?
- За рахунок чого можна зменшити різницю у схемах кіл?
- Від кого або від чого це залежить?

САМОДІАГНОСТИКА «АСОЦІАЦІЯ НА СЛОВО «РОБОТА»

•Протягом 10 хвилин Вам необхідно розкрити тему «асоціація на слово – робота», використовуйте для цього 20 слів або речень. Не намагайтеся відібрати правильні або неправильні, головні або другорядні відповіді. Пишіть їх так, як вони приходять Вам у голову.

•Дайте відповіді на питання:

- Чи легко було передавати на папір власні асоціації?
- Чого більше, гарного чи поганого?
- Скільки слів та речень ви встигли записати за 10 хв.?

Тепер ще раз подивіться на свої відповіді. Зеленим кольором відмітьте ті асоціації, які, на вашу думку, допомагають вам у роботі, червоним – ті, які заважають, жовтим – які не впливають на вашу роботу.

Яких відповідей у Вас більше? Той колір, якого більше, характеризує Ваше уявлення про власні можливості на роботі.

•Зелений – Ви бажаєте домогтися більшого, впевнені у власних здібностях та успіху.

•Червоний – на Вашу впевненість у собі негативно впливає думка інших та страх невдачі.

•Жовтий – бажання досягти більшого на роботі має таку ж силу, як і страх невдачі.

«НИТОЧКА НА МАКІВЦІ»

Виконується під час ходьби.

Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

ЕКСПРЕС-РЕЛАКСАЦІЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

Підніміть руки вгору і сильно затисніть кулаки.

Ноги – на ширині пліч, підніміться навшпиньки.

Намагайтеся максимально напружити всі м'язи тіла, наче дістаючи кулаками стелю, протягом 15 секунд.

Опустіться на стопи та різко киньте руки й голову вниз і вперед, дайте їм розслаблено провиснути.

Повторюйте вправу до 5 хвилин.



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРИ РОБОТІ ДЛЯ УНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ

- В першу чергу турбуйтеся про себе.
- Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе занадто багато.
- Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.
- Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.
- Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо.
- Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.
- Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.
- Особливу увагу приділіть власним ресурсам. У вільний від роботи час займайтеся приємними та розслаблюючими справами.
- Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.
- Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.
- Висипайтесь. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.
- Звертайтеся до фахівця (психолога) за допомогою та підтримкою.

КОНТАКТИ ПСИХОЛОГА УНІВЕРСИТЕТУ:
ВУЛ. ГЕРОЇВ МАЙДАНУ 8, М. ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ЕЛ. ПОШТА: O_SHKOLNYK@UNIVER.KM.UA