



ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа»
Кировское подразделение

Как сохранить здоровье и профессиональную эффективность при ЧС

Педагоги-психологи: Нуртдинова Е.П., Яцковская Н.А.

Самара, 2023г.



Профессиональное здоровье определяется как состояние регуляторных свойств организма, физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающее высокую надежность профессиональной деятельности и профессиональное долголетие.

Профессиональное здоровье специалистов обусловлено несколькими причинами.

Здоровье специалистов при ЧС подвергается особому риску, так как решение профессиональных задач происходит в условиях, характеризующихся высоким уровнем неопределенности, необходимостью быстро принимать решения и сильными психоэмоциональными нагрузками. Под воздействием указанного комплекса стресс-факторов происходит изменение физического и психофизиологического состояний, что создает предпосылки для возникновения и развития негативных последствий стресса, которые характеризуются снижением работоспособности и профессиональной надежности специалистов. Работа в сложных стрессогенных условиях предъявляет высокие требования к здоровью специалистов, от уровня их профессионального здоровья напрямую зависит эффективность деятельности и качество выполнения профессиональных обязанностей.

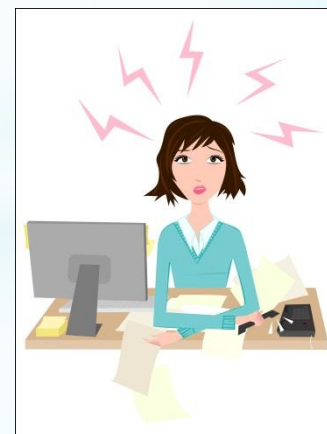




Первые признаки эффекта профессионального выгорания можно легко отследить.

Если в последнее время Вы стали отмечать, что Ваше внутреннее состояние сильно изменилось, например:

- Вы не удовлетворены собой, своей профессией, должностью;
- чувствуете безысходность, тупик, невозможность что-либо изменить;
- Вы перестали замечать детали в профессиональной деятельности;
- стараетесь максимально упростить свои профессиональные обязанности;
- часто Ваша реакция не соответствует обстоятельствам;
- замечаете, что уже не так тепло, как раньше относитесь к родным, близким, друзьям и знакомым;
- находите чаще шаблонные, короткие фразы для общения, вместо полноценного диалога;
- смотрите на человека, как на неодушевленный объект;
- Вас не трогает вид раненого животного, тогда как раньше это вызывало довольно сильные эмоции;
- чувствуете, что все чаще «ненавидите» окружающих, «презираете», иногда хочется просто «взять автомат и всех...»;
- чувствуете, что «больше не выдержите»;
- часто простужаетесь или просто болеете.





Рекомендации по профилактике профессионального выгорания

1. **Посетить психолога**
2. **Снизить риск возникновения негативных последствий самостоятельно:**
 - *многократно проговаривайте свои переживания в разговоре с членами семьи, друзьями, коллегами, знакомыми, не держите свои чувства при себе;*
 - *старайтесь больше общаться, проводить время с друзьями, коллегами, быть им полезным, не замыкаться в себе и своих переживаниях;*
 - *устройте ритуал прощания с неприятной ситуацией. Например, нарисуйте план происшествия, мысленно поместите на него все чувства, эмоции и телесные ощущения, связанные с ситуацией. Сверните, как бы заворачивая внутрь листа все эмоции, связанные с этим событием и сожгите, развейте пепел по ветру, или опустите в проточную воду, например, реку. (Вы можете придумать свой ритуал прощания...);*
 - *займитесь бегом или другим спортом.*
 - *найдите для себя приятное увлечение. Если это увлечение полностью захватывает, и Вы с удовольствием погружаетесь в любимое занятие, Вы тем самым снимаете негативные факторы травматического стресса. Особенно хорошо в этом смысле, работают творческие увлечения, такие как написание стихов, рисование, лепка, любая работа руками, направленная на создание чего-либо. Негатив, как бы выходит через руки, и размещается в плодах деятельности.*







Алгоритм поведения при нахождении в кризисной или экстремальной ситуации

1. Самомониторинг

Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

- Как мои мышцы? Не напряжены ли?
- В какой позе я нахожусь?
- Какова моя мимика в данный момент?
- Как я дышу?

2. Экстренное расслабление мышц

Необходимо сделать следующие действия:

- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки;
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7;
- Плавно опустить руки;
- Сконцентрировать внимание на ощущении в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.д. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален).
- Побывать в таком состоянии не менее 30-ти секунд.

3. Техника глубокого дыхания

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-ух секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это и займет ориентировочно две секунды).
- Задерживаем дыхание на одну – две секунды, то есть, делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно, в течение трех секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла.

Повторяем 2-3 подобных циклов

(предел до 3-ех, максимум до 5-ти за один подход).

В течении дня – до 15-20 раз.





4. Переключение внимания

Переключение внимания с негативных «накручивающих мыслей»

Осуществить это можно используя то, что всегда с нами: дыхание. Для этого необходимо сфокусировать внимание на:

- движении воздуха по дыхательным путям;
- движениях грудной клетки;
- температурных параметрах вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

5. Оценка произошедшего по критериям

- Что я могу изменить в этой ситуации?
- Что я не могу изменить в этой ситуации?
- И после оценки придумать план действий для преодоления того, что можно изменить.

6. Возможные действия (допустимые условия ситуации)

Крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия: необходимо заполнять время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий на:

- ближайшее время (15, 30 минут);
- ближайший час;
- на день.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***