

Профилактика последствий эмоционального выгорания у специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение семей в состоянии острого горевания

- Участники конференции:
- педагоги-психологи ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» Советское подразделение:
 - Бутакова Е.А., Симцова Л.И., Михеева Л.Т.,
социальный педагог Соловьева Т.В.

Синдром эмоционального выгорания (СПВ)-

Синдром эмоционального выгорания («психическое сгорание») — вид реактивных личностных изменений, возникающих преимущественно у лиц, альтруистических специальностей, во время выполнения своих профессиональных обязанностей вынужденных активно общаться с людьми.

Синдром впервые был описан Х. Фройнденбергом в 1974 году, наблюдая проблемы у специалистов "помогающих" профессий, он отметил, что на смену первоначальному воодушевлению и энтузиазму, с которым эти люди брались за свою работу, спустя некоторое время приходило истощение, раздражительность, цинизм и потеря интереса к изначально очень значимой для них деятельности. По контрасту с первоначальным "эмоциональным горением" Х. Фройнденберг назвал эти симптомы "эмоциональным выгоранием".

Компоненты эмоционального выгорания (по К. Маслах, Б.Пельман, Е.Хартман)



Группы симптомов, характерные для ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Физические симптомы	усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы
Эмоциональные симптомы	недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества
Поведенческие симптомы	во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение
Интеллектуальное состояние	падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы
Социальные симптомы	низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

Стадии эмоционального выгорания (Дж. Гринберг)

Первая стадия эмоционального выгорания - работнику по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, работник становится менее энергичным.

Вторая стадия эмоционального выгорания - появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.

Третья стадия эмоционального выгорания – хронические симптомы.

Четвертая стадия эмоционального выгорания - кризис. Развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность.

Пятая стадия эмоционального выгорания, когда физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.



Список методик, которые используются для выявления синдрома «профессионального выгорания»:

1. Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) – предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек-человек», в настоящее время призвана базовой методикой выявления «эмоционального выгорания».

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко) – направлена на диагностику механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

3. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модификации Е.Ильина) направлена на определение суммы баллов для каждого симптома «выгорания»: неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация).

4. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В.Каппони, Т.Новак) – предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

5. Методика исследования личности с помощью формы В модифицированного опросника FPI Крылова А.А.- направлена на диагностику состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

6. Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер) - техника, помогающая определить истинные желания и улучшить качество жизни.

Профилактика последствий эмоционального выгорания

- определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- использование «тайм-аутов»;
- овладение умениями и навыками саморегуляции;
- профессиональное развитие и самосовершенствование;
- уход от ненужной конкуренции;
- эмоциональное общение.



Естественные способы саморегуляции:

- классические музыкальные произведения;
- прогулки на свежем воздухе одному или с друзьями, улыбки, юмор;
- чтение любимых книг, рисование, вышивка, пение, танцы;
- размышление о чем-то хорошем, приятные воспоминания, наблюдение за красивым пейзажем, прием солнечных ванн;
- общение с приятными людьми, вызывающими исключительно положительные эмоции;
- принятие душа или ванны, посещение бани или сауны;
- активные спортивные игры, включиться в выполнение физической работы;
- сон.



Техники саморегуляции

Аутогенные техники

К перечню классических упражнений АТ относятся следующие (по И. Г. Шульцу):

- Упражнения для расслабления отдельных участков и всего тела путем умственного сосредоточения и локализации ощущений приятной тяжести: «Моя правая (левая) рука тяжелая», «Обе руки совершенно тяжелые», «Моя правая (левая) нога тяжелая», «Обе ноги совершенно тяжелые».
- Упражнения для расширения кровеносных сосудов путем внушения ощущений тепла в разных частях тела: «Моя правая (левая) рука теплая», «Обе руки совершенно теплые», «Моя правая (левая) нога совершенно теплая», «Обе ноги совершенно теплые», «Руки и ноги совершенно теплые».
- Упражнения для регуляции деятельности сердца: «Мое сердце бьется ровно и спокойно»
- Упражнения для контроля за дыханием: «Я дышу ровно и спокойно», «Мне дышится легко».
- Упражнения для регуляции деятельности внутренних органов брюшной полости: «Мое солнечное сплетение излучает приятное, внутреннее тепло».
- Упражнения для головы и снятия умственного напряжения: «Мой лоб приятно прохладен».



Техники саморегуляции

Дыхательные техники

1. Дыхание по квадрату. Найдите глазами любой прямоугольный предмет. Посмотрите в верхний левый угол, вдохните на 4 счета, при этом переведя глаза в правый верхний угол. Задержите дыхание на 4 счета. Посмотрите вниз, в правый угол. Выдохните тоже на 4 счета, переводя взгляд в левый нижний угол. И снова задержите дыхание на 4 счета, переводя глаза на исходную позицию. Продолжайте упражнение в течение 5-10 минут.

2. 20 целебных вдохов. Сидя в кресле, примите удобную позу, позу максимального расслабления, сбросив «зажимы с мышц». Затем в ритме затихающего, «затухающего» дыхания до 20 раз мысленно произнесите: «Я успокаиваюсь...». Причем на вдохе следует произносить «Я», на выдохе – «успокаиваюсь».

3. Дыхание диафрагмой. Займите удобное положение. Одну руку положите на грудь, вторую на живот. Делайте глубокий, ровный вдох через нос. При этом рука на груди почти не должна двигаться, а вот рука на животе должна подниматься и опускаться. Выдох делайте через рот. Таким образом вы будете дышать диафрагмой.

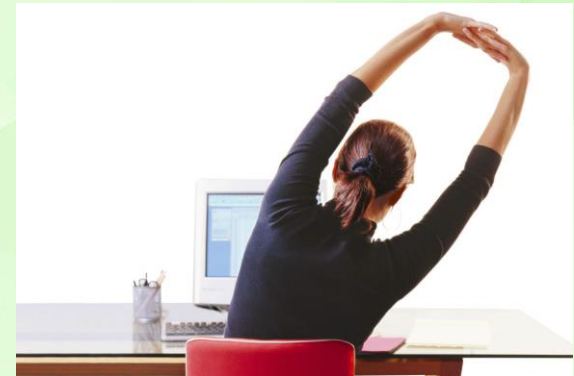


Техники саморегуляции

Техники на снятие мышечного напряжения (по методу Джейкобсона)

Техника основана на чередовании напряжения и расслабления мышц тела по 15 секунд. Садитесь удобно, сделайте глубокий вдох и выдох и переходите к упражнениям, - они просты и эффективны.

1. Сожмите зубы и растяните губы в улыбке, нагнетая напряжение губ в течении 15 секунд, затем расслабьте губы.
2. Зажмурьте глаза, сильнее, еще сильнее, через 15 секунд расслабьте.
3. Поднимите вверх брови, напрягите мышцы лба, затем расслабьте.
4. Нахмурьтесь, как можно сильнее, расслабьтесь.
5. Поднимите плечи вверх, тяните к ушам, сильнее, расслабьте.
6. Напрягите ладони (руки прямые вниз) и потяните их вверх тыльную сторону кистей рук.
7. Сожмите кулаки, сильнее, сильнее, расслабьте.
8. Напрягите ягодицы, как можно сильнее, расслабьте.
9. Сожмите и напрягите бедра, расслабьте.
10. Потяните стопы на себя, расслабьте.
11. Подогните пальцы стоп от себя, напрягите, расслабьте.
12. Сведите лопатки вместе, плечи уходят назад, напрягите, расслабьте.
13. Потяните голову вверх и опустите голову назад, приятно напрягая заднюю поверхность шеи.
14. Опустите голову вперед на грудь, растягивая заднюю поверхность шеи, расслабьте.
15. Наполните легкие воздухом, продолжая вдыхать воздух в течении 15 секунд, выдохните.
16. Втяните живот, напрягая мышцы живота, прижимая к позвоночнику, дыхание поверхностное, затем расслабьте.
17. Сдвиньтесь на край стула, поднимите ноги под углом 90 градусов к телу, напрягите ноги, держите 15 секунд, затем расслабьте.



Техники саморегуляции

Медитации

Упражнение «Убежище». Я сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия. Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности.

И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его. И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные Чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил...

И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?



Техники саморегуляции

Арт-терапия

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге». Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом).

Упражнение «Набрызгивание». Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски. Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Упражнение «Линии». Возьмите лист бумаги (важно, чтобы он был не разлинован — без клеток и линеек), цветные карандаши или мелки. Выберите один цвет, который сейчас привлекает ваше внимание больше всего. Он не обязательно должен быть приятным или любимым. Возможно он, наоборот, немного раздражает или выбивается из всего ряда карандашей. Начинайте водить карандашом или мелком по бумаге, постепенно закрашивая лист. Наблюдайте за своими ощущениями. Хочется усилить нажим? Можно! И даже нужно. Если лист закончился, а вам хочется продолжения — возьмите новый. В процессе вы, возможно, заметите, что из хаотичных линий складываются фигуры. В этом случае дорисуйте их, придайте им более четкую форму. Такая техника не требует осмысления — психика совершает свою работу помимо цензуры сознания, «выпуская» накопленные эмоции.



Техники саморегуляции

Самоприказы, самоодобрение

Самоприказы-

короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

- – Сформулируйте самоприказ.
- – Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

- – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- ваши ресурсные ситуации.



государственное казенное учреждение Самарской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа»
Советское подразделение

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!!!