

Профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий

Участники конференции:
педагог-психолог
ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»
Аверина Е.В.,
социальные педагоги
ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»
Соловьева Т.В., Корабельникова Н.А., Фролова И.С.

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Проблема синдрома профессионального выгорания становится всё более актуальной для специалистов, которые занимаются профессиональной деятельностью.



Причины профессионального выгорания

Установлено, что одним из факторов синдрома «выгорания» является продолжительность стрессовой ситуации, её хронический характер. На развитие стресса влияют:

1. Ограничение свободы действий и использование имеющегося потенциала;
2. Монотонность работы;
3. Высокая степень неопределённости в оценке выполняемой работы;
4. Неудовлетворённость социальным статусом.

Выгорание

Первая - фаза напряжения- характеризуется

Переживаниями психотравмирующей ситуации,

Неудовлетворённостью собой,

Ощущением «загнанности в клетку»,

Тревогой и депрессией.

Вторая - фаза резистенции- характеризуется

Неадекватным избирательным эмоциональным реагированием

Эмоционально-нравственной дезориентацией,

Расширением экономики эмоций,

Редукция профессиональных обязанностей.

Третья - фаза истощения - характеризуется

Эмоциональным дефицитом,

Эмоциональной отстранённостью,

Личностной отстранённостью (деперсонализацией),

Психосоматическими и психовегетативными нарушениями.

Симптомы профессионального выгорания:

1. Усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;
2. Психосоматические проблемы (колебание артериального давления, головные боли, заболевание пищеварительного тракта и сердечно-сосудистых систем, неврологические расстройства);
3. Появление негативного отношения к получателям услуг;
4. Отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
5. Агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и получателям услуг);
6. Функциональное, негативное отношение к себе;
7. Тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия.



Как справиться с профессиональным выгоранием?!

Меры профилактики профессионального выгорания:

- сотрудник не должен находиться долгое время один на один со своей профессиональной или личной проблемой, у него всегда должна быть возможность обратиться за помощью, советом к коллегам, супервизору;
- дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе;
- организация супервизии как метода мониторинга душевного состояния и равновесия сотрудника, для своевременной корректировки отношения к работе;
- необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом;
- выгоранию препятствует постоянное осознание процесса работы, своего участия в нем, постоянная рефлексия и концептуализация своего опыта переживаний, связанных с общением с клиентами;
- общение с профессиональным сообществом;
- создание и внедрение обучающих программ по преодолению выгорания и развивающих программ.

Для профилактики профессионального выгорания необходимо:

- использование «технических перерывов»;
- освоения путей управления профессиональным стрессом
- изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте;
построение «мостов» между работой и домом;
- освоение приёмов релаксации, визуализации, ауторегуляции, самопрограммирования;
- стремление профессионально развиваться и самосовершенствоваться (обмен профессиональной информацией за пределами собственного коллектива чрез общение на курсах повышения квалификации, конференциях, симпозиумах, конгрессах);
- уход от ненужной конкуренции;
- изменение установки по отношению к жизни, к ее смыслу;
- поддержания хорошей физической формы (сбалансированное питание, ограничение употребления алкоголя, отказ от табака, коррекция массы тела).

Упражнения и техники:

«Отрезать и отбросить»

Она пригодна с любыми негативными мыслями. Как в душу закралась подобная мысль, «отрежьте» её и «отбросьте», сделав при этом резкий «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представьте, как вы отрезаете и отбрасываете мысль.

После этого визуально представьте на этом месте другую мысль (конечно же позитивную). Всё встанет на свои места.

«Стратегии взаимопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

«Список личных ресурсов»

Составьте список своих ресурсов. Вспомните о внешних и внутренних источниках: людях, местах, творчестве, любви, искусстве и т.п.

- ▶ Общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), кроме этого важно иметь друзей из других профессиональных сфер, чтобы иметь возможность отвлекаться от своей работы ;
- ▶ Здоровый образ жизни (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления синдрома выгорания).

Выбор профессии - важное и ответственное дело. Прежде чем Вы сделаете окончательный выбор профессионального будущего, прислушайтесь к этим простым рекомендациям:

- 1) выбирайте профессию сознательно, обязательно учитывая свои индивидуально-психологические возможности (склонности, способности, интересы);
- 2) составьте список подходящих профессий и основные требования к ним;
- 3) уясните конъюнктуру рынка труда, то есть насколько и где востребованы данные профессии;
- 4) ни в коем случае не следует выбирать профессию или учебное заведение „за компанию”;
- 5) сделайте осознанный выбор и обсудите его дома, в классе, с врачом, представителями данной профессии;
- 6) не следует делить профессии на "легкие" и "сложные", "хорошие" и "плохие". Все эти понятия субъективны: кому-то не тяжело отремонтировать автомобиль, в то время для другого эта задача не выполнима;
- 7) рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения;
- 8) постарайтесь обратить особое внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение;
- 9) не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайтесь узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения.

**Большое
спасибо за
внимание!!!**