

ТРЕНІНГ НА ТЕМУ

«ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ»



*Кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології Університету «КРОК»,
психолог БФ «Рокада», Вона хаб,
Надія Періус*

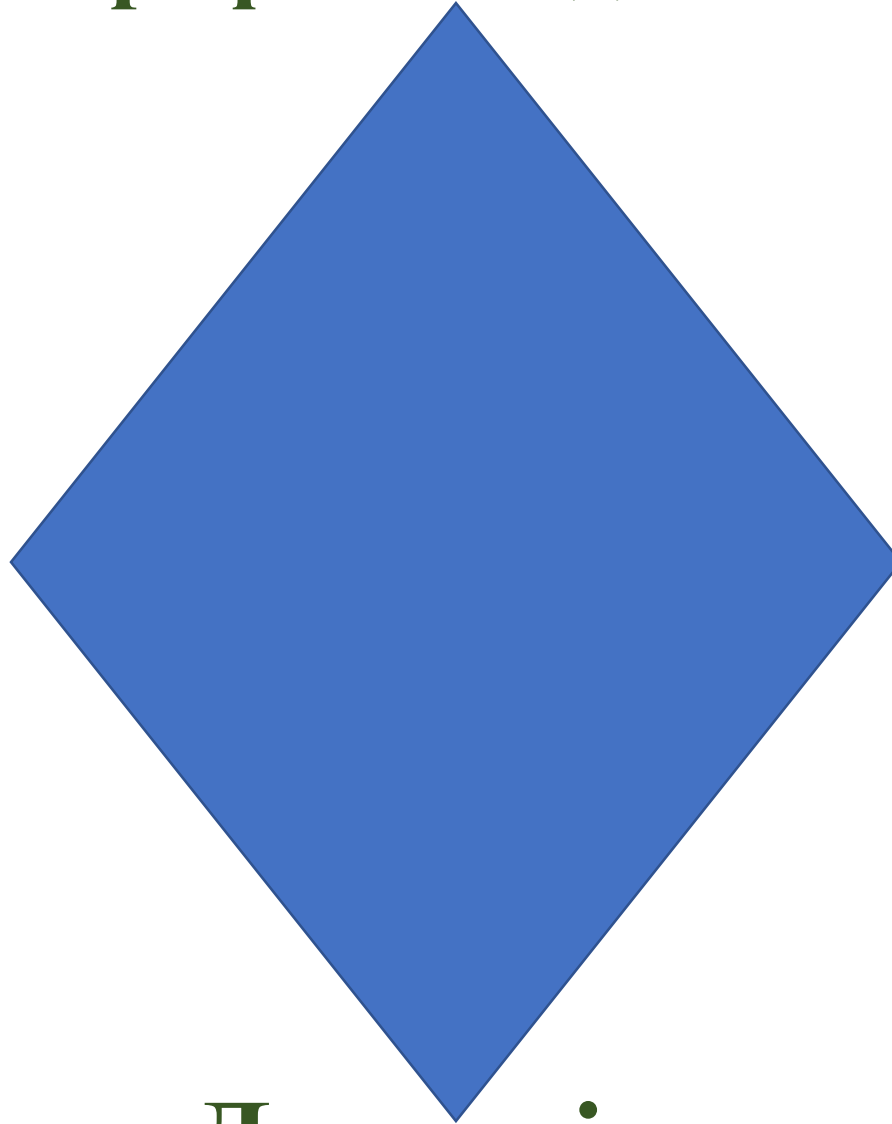
Професійна діяльність

100 %

Тіло

Соціальні зв'язки

Духовність



Людина «згоріла».

У медицині такий стан називають синдром емоційного вигорання (СЕВ).



СЕВ - стан емоційного та фізичного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, яке супроводжується порушеннями емоційної сфери.

Вигорання відбувається дуже поступово:



I стадія триває 3-5 років

II стадія триває 5-15 років

III стадія – від 10 до 20 років.

На основі емоційного вигорання виникає професійне вигорання.



Професійне вигорання – це:

- ✓ реакція організму, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю;
- ✓ психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень;
- ✓ різновид та передумова професійної деформації особистості.

Симптоми професійного вигорання.

- почуття постійної хронічної втоми;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- відсутність реакції цікавості та страху;
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.
- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій,
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так як треба»);

5 ознак вказують на емоційне виснаження:

1. Фізична втома
2. Емоційна відчуженість
3. Відсутність концентрації
4. Почуття неспроможності
5. Відсутність мотивації



Сфери особистості, які страждають через професійне вигорання



1. Сфера самооцінки (людині здається, що вона не справляється зі своїми обов'язками).
2. Сфера емоцій
3. Сфера психіки
4. Сфера інтелекту





Практичні рекомендації щодо розвитку навичок вольової саморегуляції:

- Вольова саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції:

- – сміх, посмішка, гумор;
- – роздуми про хороше, приємне;
- – різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- – спостереження за пейзажем;
- – розглядання квітів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей;
- – купання (реальне або уявне) в сонячних променях;
- – вдихання свіжого повітря;
- – висловлювання похвали, компліментів та ін.

Інші способи вольової саморегуляції (самовпливу).

- **Спосіб 1. Самонакази** («Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!»)
- **Спосіб 2. Самопрограмування.** «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду самою(-им) спокійною(-им) і витриманою(-им)».
- **Спосіб 3. Самосхвалення (самопоощрення).** «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!».
-

Вправа «Дзеркало»



***«Наш організм створений на 120 років життя.
Якщо ми живемо менше, то це викликано не
недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось».***

(К. Купер)