

Форум Е.В.А.



**Инструменты для профилактики
эмоционального выгорания**

Познакомимся)

Гликман Наталья Владимировна - психолог, семейный психолог. Имеет опыт работы с кризисными клиентами, автор программ “Помощь людям, пережившим насилие” и “Помощь детям, пережившим насилие”.

Психолог Санкт - Петербургской благотворительной общественной организации “Содействие”



Эмоциональное выгорание - это:

- Состояние эмоционального, психического и физического **истощения**
- Выработанный личностью механизм **психологической защиты** в форме полного или частичного исключения эмоций в результате длительного стресса
- Когда требования (внутренние и внешние) **длительное время** преобладают над ресурсами
- И самое главное выгорание - это естественный процесс для специалистов помогающих профессий

Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон)

- Эмоциональное истощение ощущается как перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных ресурсов, заболевания
- Личностная отстраненность - развитие негативного отношения, потеря мотивации. Возрастает обезличенность и формальность контактов, появляются вспышки раздражения
- Утрата эффективности, снижение самооценки – недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, появление чувства собственной несостоятельности, бесполезности работы

Этапы (стадии) выгорания Дж. Гринберг

1. Энтузиазм и вовлеченность.
2. Усталость и снижение участия.
3. Недомогания, раздражительность, недовольство окружением.
4. Истощение, снижение работоспособности и недовольство собой
5. Разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере

специалисты помогающих
профессий находятся в зоне
высокого психологического
напряжения



Что еще вызывает стресс?

- Высокие требования к личности специалиста
- Работа с тяжелыми переживаниями
- Размытые границы между работой и личной жизнью
- Личная ответственность за благополучателей
- Сложные, кризисные случаи
- Высокая нагрузка

Техника личной безопасности

- Регулярно посещать супервизии, терапию
- Уточнить свои должностные инструкции
- Найти единомышленников, получать поддержку
- Обращаться к руководству, предлагать системные изменения
- Развиваться, учиться, повышать квалификацию
- Следить за балансом работы и отдыха (семья, друзья, увлечения, места для отдыха, обеды, дмс)
- Следить за балансом между отдаю и получаю (поддержка коллег, руководителя, деньги, обучение, статус)
- Снизить нагрузку (например % зависимых), сменить деятельность
- Выработать технологии, следовать алгоритмам
- Установить границы (ограниченное время работы, четкие должностные обязанности, критерии эффективности, выходные, отпуска)

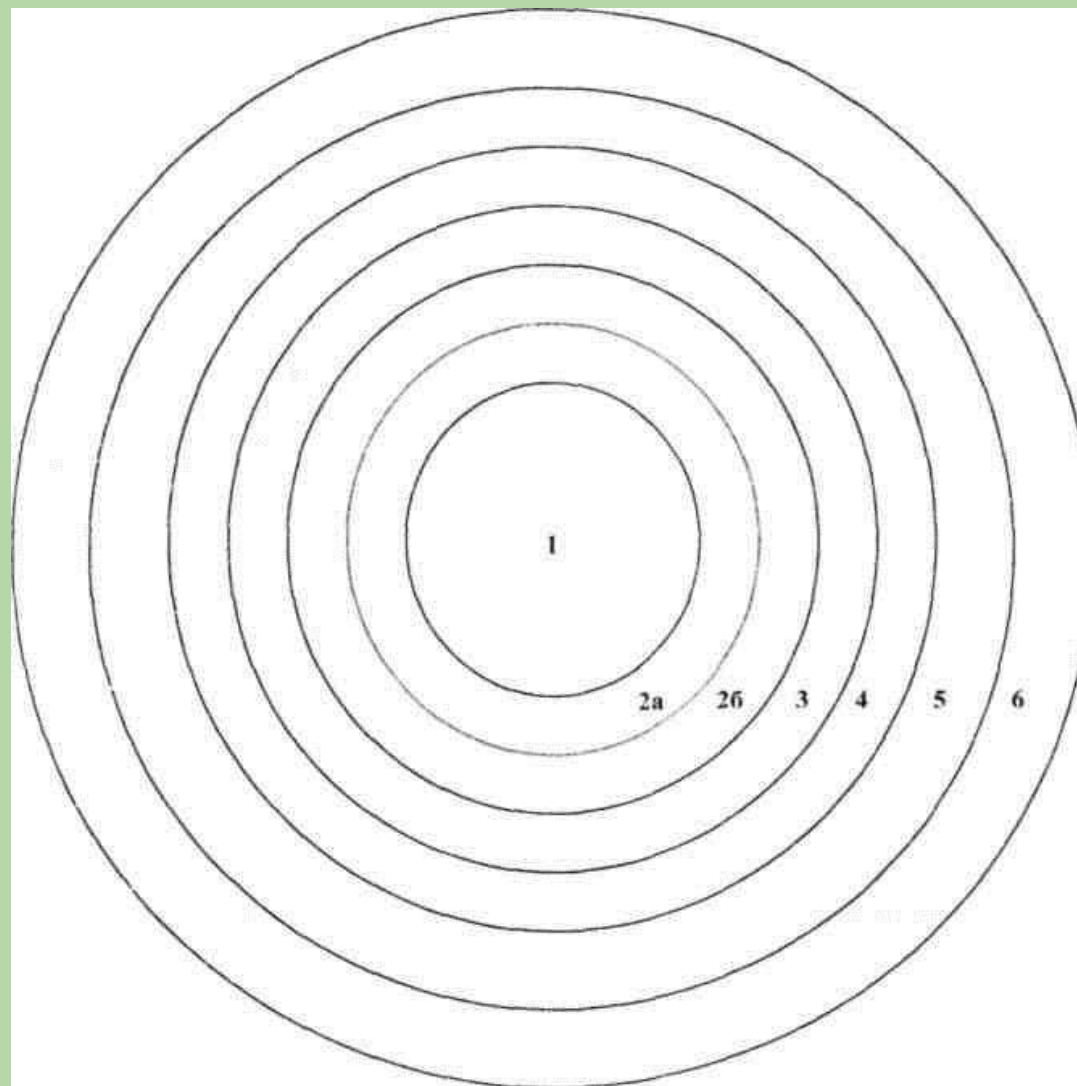
Забота о себе, как один из важных шагов самопомощи!



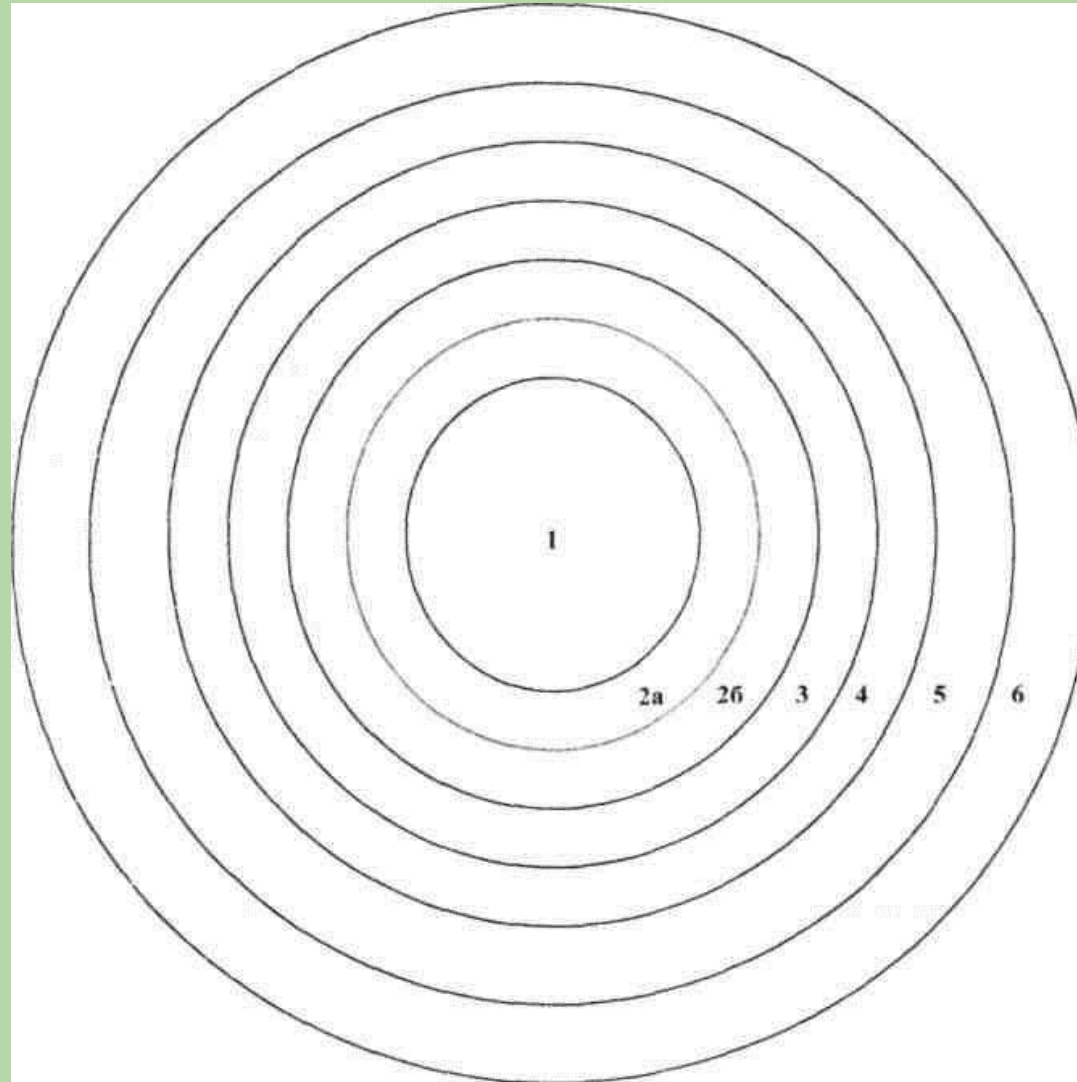
Диагностика



Диагностика



Диагностика



Оцените на
каждом уровне
что вы даете и
что получаете