



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПОЖАРНЫХ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Светлана Мохова

АННОТАЦИЯ:

- Часто эмоциональные трудности людей особых профессий (пожарные, спасатели, медики) ошибочно понимаются как индивидуальные недостатки. Их стараются не замечать, принимая за слабость, отсутствие профессионализма и мотивации. Каковы причины эмоционального выгорания, как его предотвратить, что делать, если оно уже стало заметно, - эти темы будут подняты в цикле вебинаров с психологом Светланой Моховой.
- Вебинар 16.07.13. содержал сведения о том, что такое эмоциональное выгорание и первый блок рекомендаций для самовосстановления. Из вебинара 30.07.13. вы узнаете, как определить наличие или отсутствие эмоционального выгорания у себя, получите второй блок рекомендаций по самовосстановлению. Вебинар 13.08.13. будет посвящён профилактике эмоционального выгорания. Вы узнаете, какие признаки можно понимать как тревожные звоночки, на что следует обращать внимание и какие действия предпринимать.

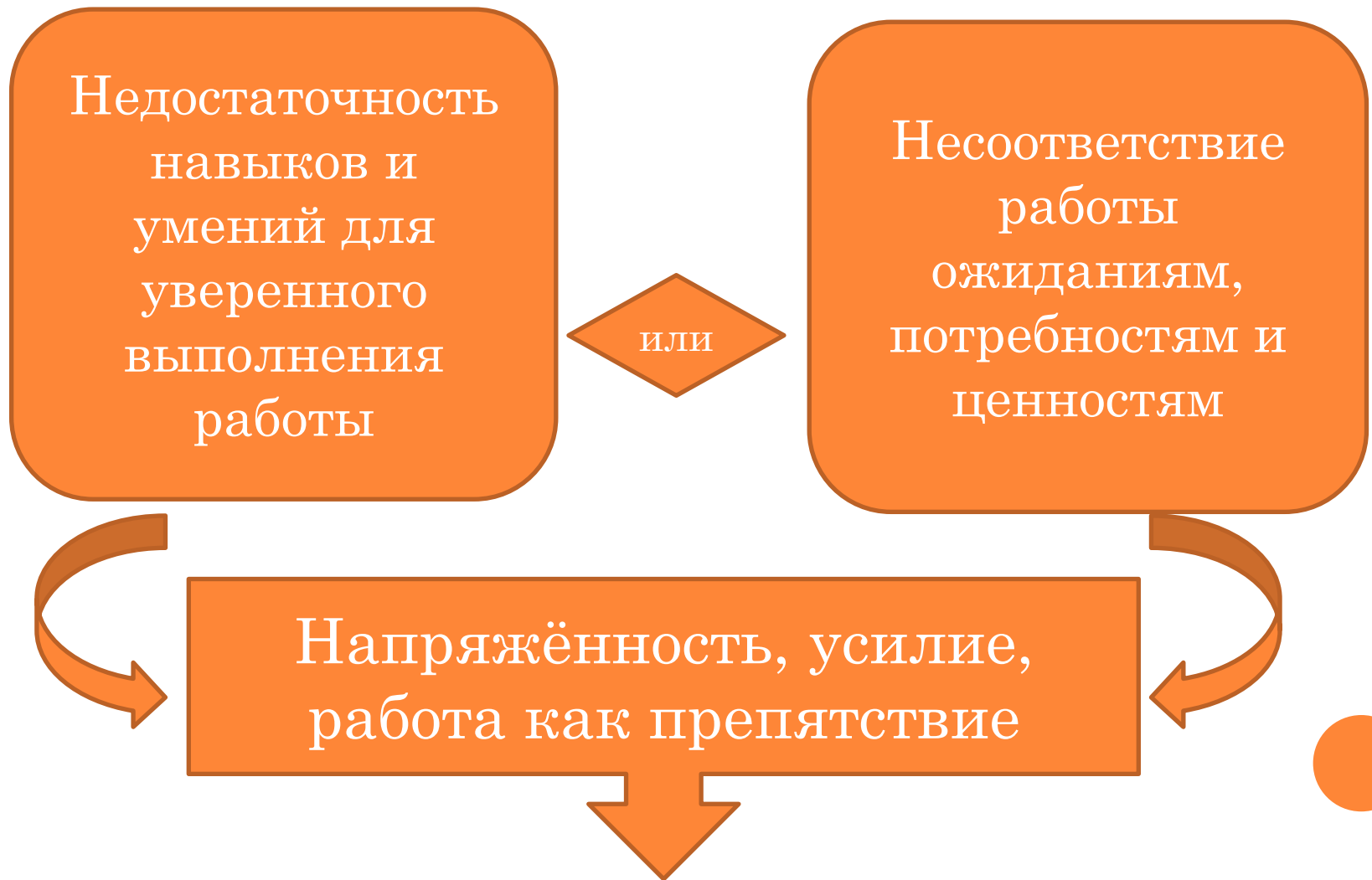


ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – СОВОКУПНОСТЬ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С РАБОТОЙ, КОЛЛЕКТИВОМ И ВСЕЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В ЦЕЛОМ, ОПАСНАЯ ТЕМ, ЧТО

Недовольство работой переходит в разочарование в своей профессии, а после – в разочарование в себе и потерю смысла жизни.



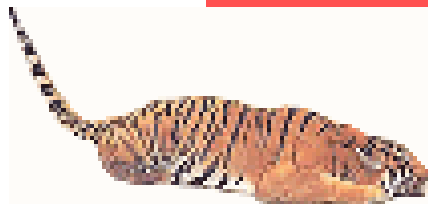
Точка начала ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



СЛЕДСТВИЕ – ПЕРЕЖИВАНИЕ СТРЕССА

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

○ Стадия тревоги



■ Стадия сопротивления



■ Стадия истощения



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ЗАТРОНУЛО ВАС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПРОЙДИТЕ
ТЕСТ ПО ССЫЛКЕ:

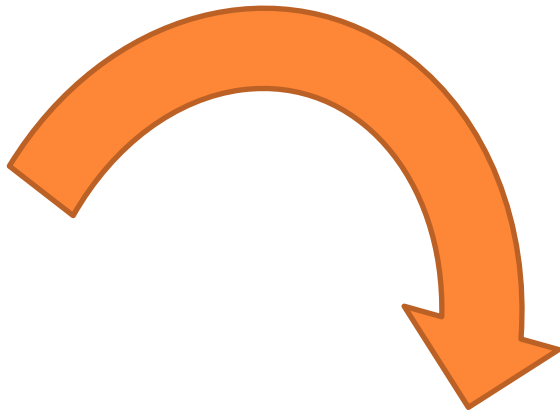
- [http://virtualexs.ru/cgi-
bin/exsurveys/survey.cgi?ac=9301](http://virtualexs.ru/cgi-bin/exsurveys/survey.cgi?ac=9301)



МОДЕЛИ ВЫГОРАНИЯ_ОДНОФАКТОРНАЯ

○ Истощение

Из-за длительного пребывания в эмоционально перегруженных ситуациях



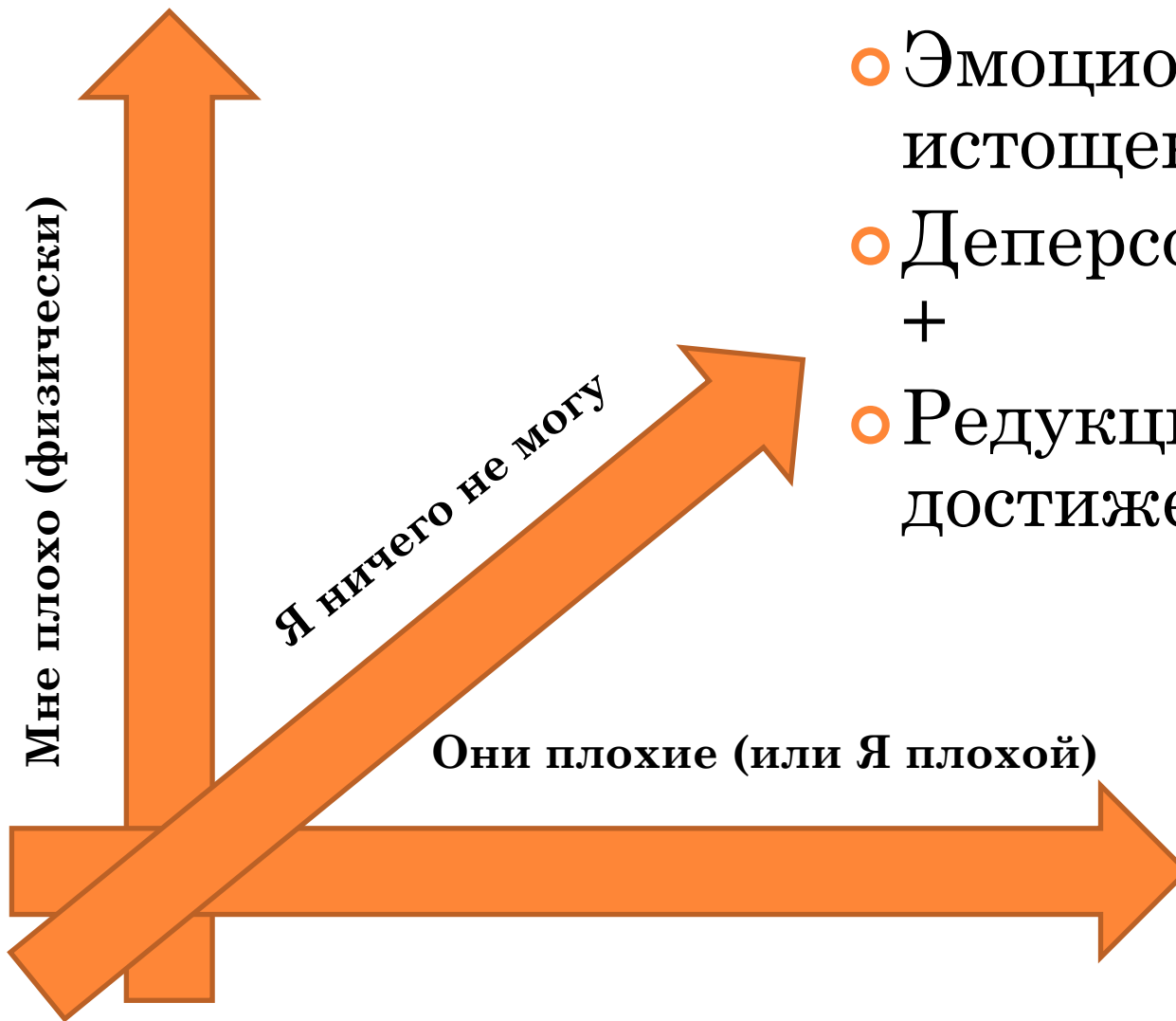
МОДЕЛИ ВЫГОРАНИЯ_ДВУХФАКТОРНАЯ



- Эмоциональное истощение +
- Деперсонализация



МОДЕЛИ ВЫГОРАНИЯ_ТРЕХФАКТОРНАЯ



- Эмоциональное истощение +
- Деперсонализация +
- Редукция личных достижений



Под ЭТИМ ПОНИМАЕТСЯ:

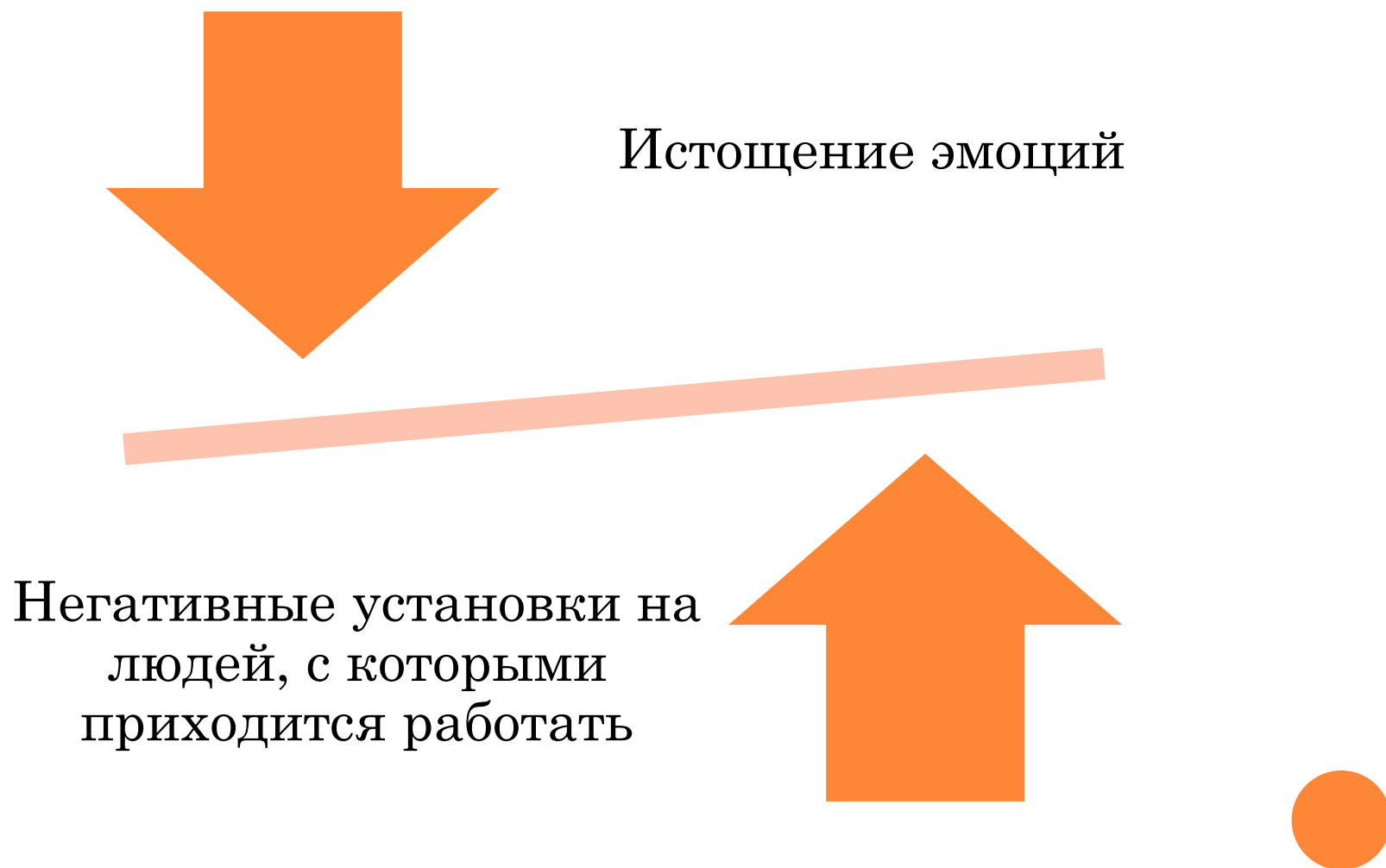
- Эмоциональное истощение +
- Деперсонализация +
- Редукция личных достижений

- Плохое настроение
- Притупленность эмоций
- Равнодушие

- Негативизм, циничность
- Или зависимость от окружающих

- Негативная оценка себя,
- Принижение своих возможностей
- Или ограничение своих обязанностей по отношению к другим

МОДЕЛИ ВЫГОРАНИЯ_ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ



ПРИЗНАКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- Дегуманизация (развитие негативного или равнодушного отношения к своим коллегам и окружающим людям);
- Негативное профессиональное самовосприятие
 - ощущение собственной неспособности, недостатка профессионального мастерства
 - чувство бессилия, беспомощности;
 - потеря веры в себя.



СУБЪЕКТИВНО ОЩУЩАЕМЫЕ СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Усталость, вялость, нарушения сна, неудовлетворительное физическое самочувствие.
- Раздражение, особенно на людей, агрессивные чувства.
- Эмоциональная глухота, ощущение отсутствия эмоций («ни любви, ни тоски, ни жалости»).



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Оглянемся и найдём здоровые примеры, существуют ли люди, которые:

- Не устают
- Всегда бодры и жизнерадостны
- Легко просыпаются
- Спят глубоко, как убитые
- Любознательны и обучаемы
- И т.д.



КТО ЭТИ ЛЮДИ?
ГЛАВНОЕ, ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ
ДРУГИХ – ЭТО...



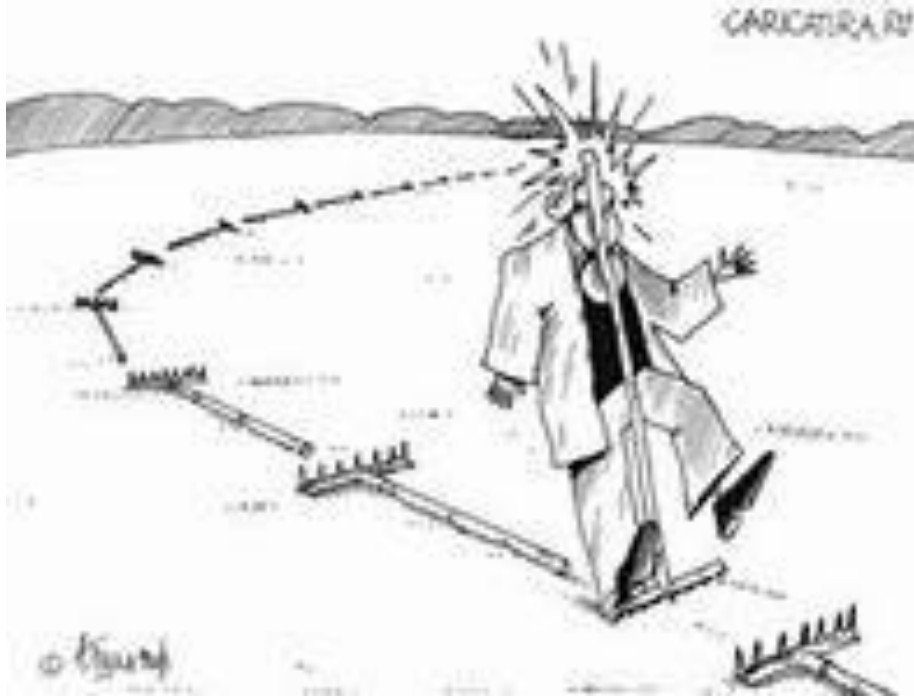
ПОЧЕМУ ВСЕ МЫ НЕ МОЖЕМ БЫТЬ ТАКИМИ ВСЮ ЖИЗНЬ, СОХРАНЯЯ:

- Спонтанность эмоций
- Открытость опыту
- Оптимизм

ЧТО НАМ МЕШАЕТ?



ТО ЖЕ, ЧТО И ПОМОГАЕТ – НАКОПЛЕНИЕ ОПЫТА



СТАВ ОПЫТНЕЕ, МЫ
СТАНОВИМСЯ
ОСТОРОЖНЕЕ,



ПОКА ВОВСЕ НЕ ПЕРЕСТАНЕМ
ПЫТАТЬСЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ,



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СТРАДАНИЙ,
ПЕРЕД КОТОРЫМИ ВСЕ МЫ
БЕЗЗАЩИТНЫ

ПРИ КАЖДОЙ НЕУДАЧЕ
ВНУТРИ НАС ПЛАЧЕТ
МАЛЕНЬКИЙ РЕБЁНОК,
КОТОРОГО СОВСЕМ НЕ ВСЕГДА
ЖАЛЕЮТ



РЕКОМЕНДАЦИИ – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Каждый раз, переживая неудачу или неприятность:

- Важно помнить, что лучше справляется со стрессом не тот, кто хорошо сдерживается, а тот, кто находит подходящий способ разрядит напряжение.
- Не замыкайтесь в себе. Вы не один на свете и безвыходных ситуаций не бывает.
- Чем тратить силы на сдерживание, потратьте их на поиск того, с кем поделиться, кому излить свою душу.



РЕКОМЕНДАЦИИ – ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

- Восстановите контакт со своими эмоциями
- Прислушивайтесь к маленькому ребёнку внутри себя, научитесь и привыкните его слышать
- Пользуйтесь поддержкой специалистов для выполнения этой непростой задачи
- получить начальную помощь и сориентироваться можно, пользуясь сервисом на портале <http://iamhuman.ru>
Консультации – Психологическая помощь – Задать вопрос



ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОРАБОТКЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,

1. Вспомните, какие способы саморегуляции Вам известны (через регуляцию дыхания и пр.)
2. Напишите для себя списки по 7-10 пунктов:
 - Что я СЕЙЧАС чувствую?
 - Что я люблю делать?

Обращайте особое внимание на характер затруднений в процессе составления списков (какие мысли лезут в голову, какие чувства возникают).



ПОДРОБНОСТИ, ЧТО КОНКРЕТНО ДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ,

○ 13.08.13.

Вторник, с 17.00 здесь же

Все, ЛЮБЫЕ вопросы, возникающие при
размышлении на поднятые темы, можно
адресовать консультантам-психологам
на портале <http://iamhuman.ru> Консультации
– Психологическая помощь – Задать вопрос