



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПОЖАРНЫХ (ОКОНЧАНИЕ)

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 обсуждаются 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 узнали, как определить наличие или отсутствие эмоционального выгорания у себя, получили второй блок рекомендаций по самовосстановлению. Вебинар 13.08.13. посвящается профилактике эмоционального выгорания. Вы узнаете, какие признаки можно понимать как тревожные звоночки, на что следует обращать внимание и какие действия предпринимать.



# 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»).



# ТЕ, КТО ПРОПУСТИЛ МОМЕНТ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК, ОТМЕЧАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ:

- неспособность к релаксации в свободное время (чтобы расслабиться, необходимо выпить или покурить);
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике;
- расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.



# К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ ПРИВОДИТ СОЧЕТАНИЕ ФАКТОРОВ:

## Условия работы

- напряженный ритм,
- эмоциональная нагрузка,
- отсутствие должного вознаграждения за выполненную работу (материального и психологического), что наводит человека на мысль, что его работа не имеет ценности.

## Особенности личности

- Идеалистически-восторженное отношение к работе поначалу,
- Мечтательность, склонность к фантазированию,
- Склонность к сочувствию/сопереживанию людям.

## И в целом

- синдром эмоционального выгорания может быть понят как механизм психологической защиты в форме исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия.



# СООТВЕТСТВЕННО, МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

## В работе

- Нормирование рабочей нагрузки
- Определённость в оценке выполняемой работы
- Социальная поддержка со стороны коллег и руководства
- Отсутствие двусмысленных и неоднозначных требований к работе

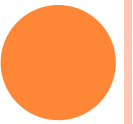
## В ЛИЧНОСТИ

- Наличие интересов вне работы
- Уход от ненужной конкуренции
- Овладение навыками саморегуляции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы

## В целом

- Проработка психологических травм с помощью специалиста (на портале <http://iamhuman.ru>)
- Консультации – Психологическая помощь – Задать вопрос)
- Организация общественной жизни (помощь с портала iamhuman.ru и лично Е.А.Балашовой)







# 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



# ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАНИЯ ПРОШЛЫХ ВЕБИНАРОВ\_1

Вспомните, какие способы саморегуляции Вам известны (через регуляцию дыхания и пр.)

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



# ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАНИЯ ПРОШЛЫХ ВЕБИНАРОВ\_2

Напишите для себя список 7-10 пунктов:

- Что я СЕЙЧАС чувствую?

Для тренировки:

- Что я ОЩУЩАЮ прямо сейчас?

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



# ОБСУЖДЕНИЕ ЗАДАНИЯ ПРОШЛЫХ ВЕБИНАРОВ\_3

Напишите для себя список 7-10 пунктов:

- Что я люблю делать?

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



# РЕКОМЕНДАЦИИ – ДЛЯ ТРЕНИНГА\_1

Упражнение «Стоп». Выполнение 5 секунд.

- Выберите для себя сигнал (нитка на запястье, чёрточка на большом пальце руки, звук отбойника, звонок чьего-то мобильного, напоминание на своём)
- При встрече с сигналом скажите себе сделайте внутреннюю остановку. Спросите себя: «Что я СЕЙЧАС чувствую?», «Что я ОЩУЩАЮ прямо сейчас?»
- Проследите внутренне за количеством чувств/ощущений. Какие из них самые сильные? О чём самые слабые? Как их много?



## РЕКОМЕНДАЦИИ – ДЛЯ ТРЕНИНГА\_2

Упражнение «Фотография». Выполнение 2 сек.

- Каждое чувство/ощущение, которое Вы испытываете, «сфотографируйте» внутри себя, т.е.
- Подберите символ, знак, звук, изображение, образ, который относится для Вас к Вашему чувству/ощущению.
- Например: Мёрзнут ноги = ручей, в котором Ваши ноги по щиколотку; пушистый коврик под ногами = медведь, или корзина с куриным пухом
- Используйте пиктограммы, сказочные образы и пр.



## РЕКОМЕНДАЦИИ – ДЛЯ ТРЕНИНГА\_3

Упражнение «Приветствие». Выполнение 1 сек.

- Каждое замеченное чувство/ощущение приветствуйте внутри себя любым словом, знаком. Лучше эмоционально-положительным.
- Смысл действия – подать сигнал: «Я тебя замечаю».
- Сам сигнал эмоционально-нейтрален.
- Смысл сигнала – научиться жить по правилу:

Мои эмоции – существуют, я их замечаю и приветствую.

Я не борюсь со своими эмоциями, они существуют, я позволяю им это.





ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, НАДЕЕТСЯ, ЧТО САМО ПРОЙДЁТ И СНОВА НАСТУПАЕТ НА ГРАБЛИ\_1 ШАГ. КОНТРОЛЬ ЗА ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ.

- Заметьте разницу: чувства контролировать бесполезно. Речь идёт о том, чтобы контролировать только их проявления.
- Задача контроля призвана поберечь других и скрыть от них степень Вашего раздражения или помочь Вам удержаться в субординации. Контролю очень способствует ясное понимание, что от немедленной бурной реакции ничего не изменится.
- При ощущении раздражения – дышите особым образом: вдох в два раза короче выдоха.
- Например, вдох на два счёта: раз, два; следом выдох на четыре: раз, два, три, четыре.
- Пока считаете своё дыхание, бывает легче промолчать.
- Выигрыш – раздражающая ситуация не будет усугубляться конфликтом с Вашим участием.



## ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, НАДЕЕТСЯ, ЧТО САМО ПРОЙДЁТ И СНОВА НАСТУПАЕТ НА ГРАБЛИ\_2 ШАГ. КАНАЛИЗИРОВАТЬ ЧУВСТВА.

- Организовать возможность выхода для накопившейся агрессии, т.е., канализировать чувства.
- Пока Вы злитесь и молча считаете выдохи в два раза длиннее вдохов, напряжение остаётся. Донесите своё напряжение, например, до крана с холодной водой.
- Пустите воду, ополосните руки. Представляйте, что отпускаете напряжение в воду.
- Умойте лицо. Представляйте, как вода смывает гнев и уносит его.
- В завершение проведите по лицу тыльной стороной мокрых ладоней. Представляйте, что раздражение смыто, уплыло, произошло обновление.
- Займитесь спортом или танцами, предполагающими броски, удары и прыжки; игрой на музыкальных инструментах, предполагающих шлепки и постукивания. Регулярные занятия позволят канализировать накапливающиеся негативные эмоции.



ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ  
ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, НАДЕЕТСЯ, ЧТО  
САМО ПРОЙДЁТ И СНОВА НАСТУПАЕТ НА ГРАБЛИ\_3  
ШАГ. МЕНЬШЕ НАКАПЛИВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ.

- Обратите внимание на своё физическое здоровье и благополучие и на свои навыки общения.
- Физическая сторона вопроса – это достаточные еда, сон и физическая активность. Если организм изнурён нервным напряжением, компьютером и телевизором, не получает белков и витаминов, вынужденно довольствуясь чипсами, кофе и сигаретами, любой поступающий стимул вызывает не любопытство, не интерес, а раздражение.
- Телу нужно давать есть, спать и двигаться, иначе оно становится малопредсказуемым.
- Знакомство с психологией общения научит Вас, как в корректной форме выражать своё недовольство происходящим, чтобы окружающие могли знать о нём и учесть его вовремя, не дожидаясь взрыва гнева и раздражения.



# ЧТО ЗНАЧИТ РАССЛАБИТЬСЯ\_КАРТИНКА

- Сядьте спокойно и представьте, что Вы о чём-то сильно волнуетесь. Наблюдайте, что происходит: сбивается дыхание, мышцы напрягаются, трудно усидеть неподвижно.
- Представьте, что Вы в лодке и сейчас Вас бросят за борт. С неровным дыханием, физически напряжённым, с хаосом мыслей, - каково Вам будет в воде, особенно если на глубине?
- Ясно, что перед тем как оказаться в воде, надо успеть глубоко ровно вздохнуть, на какой-то момент расслабить мышцы, настроиться мысленно на то, чтобы нырнуть и всплыть на поверхность. После этого нужно будет по возможности ровно дышать и держаться на воде.
- Вот это же самое делаете, когда происходит что-то, что нервирует: ровно дышать – расслабить мышцы – выкинуть из головы все мысли, оставить только самую выполняемую в настоящий момент задачу.



# ЧТО ЗНАЧИТ РОВНО ДЫШАТЬ\_КАРТИНКА

(Особенно для тех, кто не плавает)

- Представьте, перед своим носом, в 10-15 см., висящую пушинку.
- Дышите так, чтобы эта пушинка не втягивалась и не отклонялась, продолжала висеть спокойно.
- Дыхание при этом не задерживайте, пусть между вдохом и выдохом не будет пауз.
- Расслабьте мышцы.



# ЧТО ЗНАЧИТ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ\_КАРТИНКА

- Представьте себя на турнике, ветке дерева, любой перекладине.
- Висите, держась согнутыми в коленях ногами,
- руки, плечи болтаются свободно и расслабленно.



- Эмоциональное выгорание часто бывает следствием или сопровождается переживанием психологической травмы.
- Отработка психологической травмы, восстановление после неё часто выходит за пределы возможностей самого человека,
- Работа по восстановлению эмоционального здоровья нуждается в сопровождении специалиста.

Поиски такого специалиста можно начать с обращения на портал:

<http://iamhuman.ru>

- Консультации
- Психологическая помощь
- Задать вопрос



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)





# ЧТОБЫ УЗНАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА,

Отправьте запрос консультантам-психологам на портале <http://iamhuman.ru>

- Консультации
- Психологическая помощь
- Задать вопрос

**НАПИШИТЕ:** разъясните, пожалуйста, результаты тестирования, мой код: ----- (скопировать код с последней страницы тестирования).



ПОДРОБНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ИНСТРУКЦИИ,  
ЧТО КОНКРЕТНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ  
ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМИ  
ЭМОЦИЯМИ,

МОЖНО ПОЛУЧИТЬ У КОНСУЛЬТАНТОВ-ПСИХОЛОГОВ  
на портале <http://iamhuman.ru>

- Консультации
- Психологическая помощь
- Задать вопрос

