

# ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



## Завдання тренінгу:

інформування про феномен "професійного вигорання", його причини та наслідки;

визначення шляхів його профілактики та подолання;

опанування антистресовими техніками;  
розширення знань про емоційний інтелект;

діагностика синдрому «вигорання»,  
вправи на релаксацію.



Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році.



За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».



Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими

Синдром професійного (емоційного) вигорання — так називається серйозна недуга, яку відносять до психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї **вчителі**.



Результати досліджень показують:

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування.



Найчастіше страждають на синдром емоційного вигорання люди з слабким типом нервової системи

А які ж особливості вашої нервової системи?

Пропоную визначити свою психологічну врівноваженість.

Дайте відповідь на запитання одним із трьох способів:

«так, безумовно» (3 бали),

«так, але не дуже» (1 бал),

«ні, у жодному фазі» (0 балів) і підсумуйте бали.

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газет», яку ви хочете прочитати?
2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?
4. Жінка, яка палить на вулиці або в громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?
7. Що хтось сміється невлад?
8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?
9. Що кохана дівчина (хлопець) завжди запізнюється?
10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?
11. Що вам переповідають сюжет ро ману, який ви тільки збираєтеся прочитати?
12. Що вам дарують непотрібні речі?
13. Голосна розмова в громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, яка жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Понад 36. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Менш ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.



# ПРИЧИНИ «СИНДРОМУ

## ВІСГОРАНАННЯ»

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
- одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи;
- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва;
- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість студентів, результати роботи з якими «непомітні»;
- невирішені особистісні конфлікти.



# ОЗНАКИ ЦЬОГО СИНДРОМУ:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне самооцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);

## ***Симптомами професійного вигорання можуть бути:***

- робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов)
- коли колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування,
- розлади сну, нав'язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати
- зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності
- спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини
- зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки
- поява хворобливих проявів (починаючи від частих ГРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем)

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання.

На жаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!



- Правильно плануйте свій час:**
- 8 год – повноцінний здоровий сон
  - 8 год – робота
  - 8 год – активний відпочинок



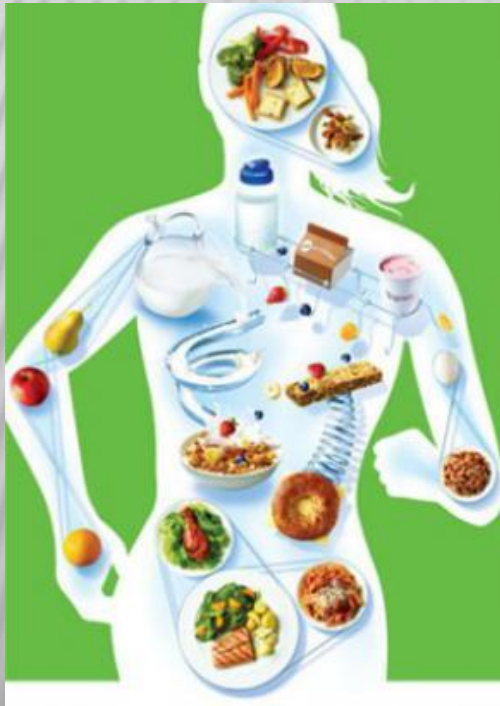
## Як уникнути появи синдрому професійного вигорання

- 👉 Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- 👉 Любіть себе.
- 👉 Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку.
- 👉 Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом із ними.
- 👉 Знаходьте час не тільки на робоче, а й на приватне життя.
- 👉 Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього його роботу, запитайте себе: чи так йому це потрібно? Може, він впорається сам?



Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану  
(вплив на фізичне тіло):

- *достатньо тривалий і якісний сон*  
(важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)



- *збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування* (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))

- *достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика*



- *танці* (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

- *фітотерапія, гомеопатія* (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)



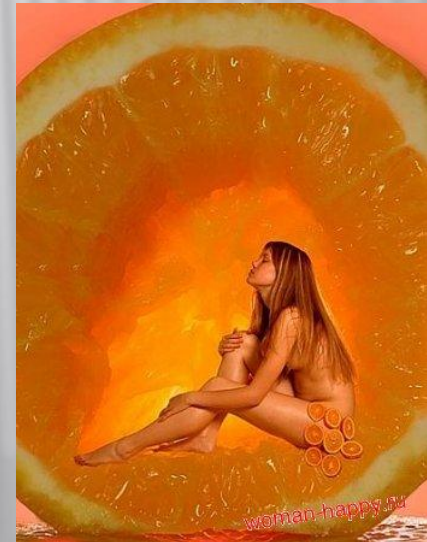
- *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)



- *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу)



- *терапія кольором* (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)





- *терапія мінералами*

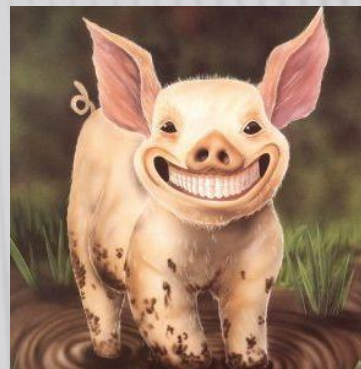


- *дихальні вправи* (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервово напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість)

- *баня і водні процедури* (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив)



- *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив)



- *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій)

- *спілкування з сім'єю, друзями*

- *заняття улюбленою справою , хобі*  
(комп'ютер, книжки, фільми, в'язання,  
садівництво, рибальство, туризм... )



- *спілкування з природою*(природа  
завжди дає людині відчуття приливу сил,  
відновлення енергії)  
- *спілкування з тваринами*

- *медитації, візуалізації* (існують  
цілеспрямовані, задані на певну тему  
візуалізації – уявно побувати у квітучому  
саду, відвідати улюблений куточок  
природи і т.д.)



- *аутотренінги*  
(самонавіювання)(емоційне  
напруження безпосередньо  
пов'язане з напруженням м'язів – у  
стані стресу організм входить у стан  
«бойової готовності» до активних дій;  
знімаючи напруження певної групи  
м'язів, можна впливати на негативні  
емоції, позбавитись від них)



## Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.



Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.





Дивились двоє в одне  
вікно: один угледів саме  
багно.

А інший – листя, дощем  
умите, блакитне небо і  
перші квіти,  
Побачив другий – весна  
давно!...

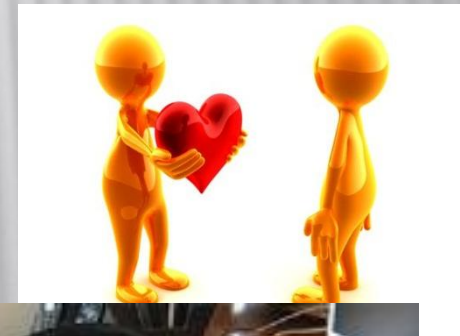


Дивились двоє в одне

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?



Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.



**Пам'ятай**  
**подібне:**  
**через дум**  
**і поверта**  
**відомій п**  
**пожнеш».**



**є**  
**ємо**  
**нас**  
**у**  
**й**