

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ЭПОХУ ТОТАЛЬНОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Хорошее самочувствие – это
не состояние, а действие

Эмили Нагоски

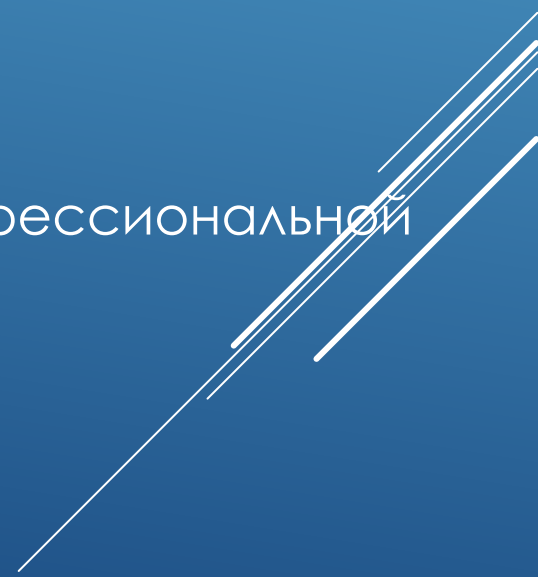


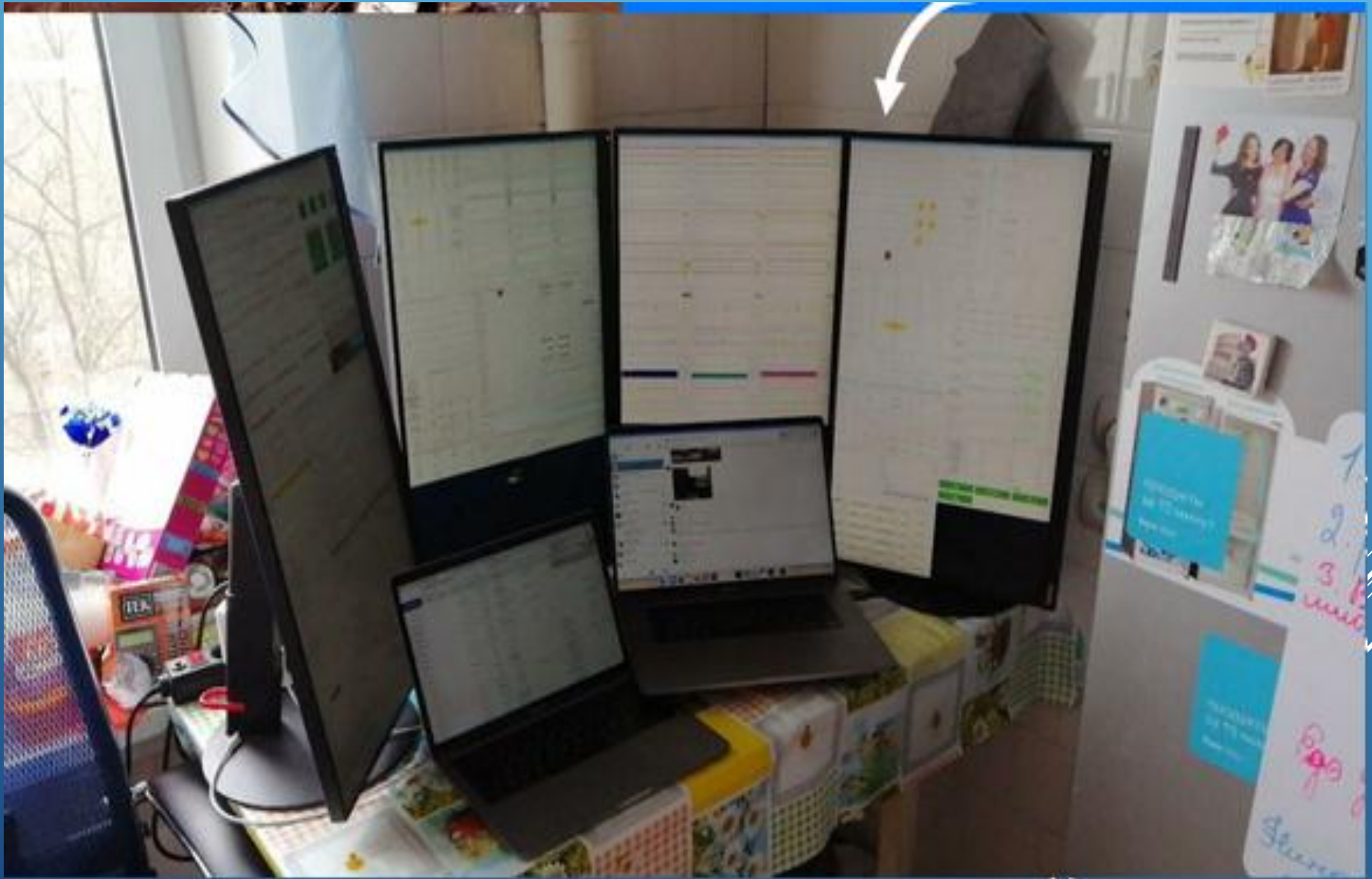
Профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание — это симптомы нашего времени.

Выгорание (англ. burnout) — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение (как правило, длительное).

особенно подвержены:

- ❑ люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, с эмоциональными сопереживаниями,
- ❑ если трудовая деятельность связана с большой ответственностью
- ❑ бизнесмены
- ❑ артисты
- ❑ программисты (первопроходцы/ неопределенность)

- ▶ в условиях развития информационно-коммуникационных технологий граница между работой и личной жизнью становится все более размытой — как в пространстве, так и во времени.
 - ▶ увеличивается количество рабочего времени / продолжительность рабочего времени
 - ▶ информационная нагрузка на работе, увеличивается скорость обработки информации
 - ▶ многозадачность
 - ▶ снижается качество семейной жизни
 - ▶ размытость должностных инструкций в профессиональной сфере
- 



Название раздела

Профессиональная деформация затрагивает разные стороны личности: мотивационную, когнитивную, эмоциональную:

- ▶ чрезмерная увлеченность какой-либо профессиональной сферой при снижении интереса к другим сферам
- ▶ формирование профессиональных стереотипов и установок

Профессиональное выгорание затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность трудовой деятельности. Полный регресс профессионального развития в силу истощения ресурсов.

Немного истории:

В 1974 году психиатр из Нью-Йорка Фройденбергер впервые опубликовал статью о волонтерах, которые работали в социальной сфере от имени местной церкви.

У этих людей были симптомы, похожие на депрессию.

Анамнез у них совпадал:

- сначала эти люди были в абсолютном восторге от своей деятельности
- потом этот восторг постепенно начинал уменьшаться.
- в конечном счете они выгорели до состояния «горсточка пепла» и наступило - эмоциональное истощение, постоянная усталость. (произошла дегуманизация)



Пятиступенчатая модель эмоционального выгорания Джозефа Гринберга:

- ▶ **"Медовый месяц» (этап влюбленности, куража).** На данной стадии сотрудник с удовольствием берётся за работу и полон решимости.
- ▶ **"Недостаток топлива» (этап усталости).** Появляется усталость, отрешённость, нарушение сна и аппетита. Часто нарушается трудовая дисциплина — сотрудник опаздывает, уходит раньше без причины, наблюдаются частые перекуры или чаепития.
- ▶ **"Хронические симптомы» (выгорание).** Появляется раздражительность, агрессия, сотрудник становится измождённым, перестаёт следить за своей внешностью (особенно это заметно у женщин, которые чаще подвержены выгоранию). Работник часто жалуется на хроническую нехватку времени.
- ▶ **"Кризис» (опустошенность).** На этом этапе начинают развиваться хронические заболевания, в результате которых сотрудник может частично, а в тяжёлом случае и полностью потерять свою работоспособность. У человека сильно падает самооценка и, по его мнению, значительно ухудшается качество жизни.
- ▶ **"Пробивание стены» (психосоматика).** Физические и психологические проблемы обостряются, и возникает риск развития опасных для жизни заболеваний

ТЫ ХОЧЕШЬ ТАК?



Человек бежит по жизни,
Не жалея ног.

Дом-работа,
дом-работа,
Отбывая срок...

Выходные-передышка,
Отпуск, как привал.

Старость, пенсия, одышка...

А КУДА БЕЖАЛ?

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1 стадия («медовый месяц»)

Важно отвлечься / переключиться:

- Чтение
- Рисование /вышивание
- Прослушивание музыки
- Просмотр легкого фильма /комедии
- Переключиться на другие социальные роли (жены, мамы/мужа, отца)

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2 стадия («нехватка топлива»)

«Заправиться» / наполнять энергию:

- Осознанность (жить в моменте)
- Наблюдение за окружающим миром
- Включить максимально сенсорные каналы (глаза, уши)
- Войти в ресурсное состояние/синхронизироваться
- Проанализировать колесо баланса (ниже 4 баллов не желательно)

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

3 стадия («выгорание»), нарушение сна, работы ЖКТ, боли...


Уже нужны действия:

- Прибраться дома
- Взять паузу (кратковременный отдых)
- Физическая нагрузка (бассейн, йога...)
- Сон
- Душ, сауна

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

4-5 стадии («опустошенность,
психосоматика»),

Уже нужна помощь специалистов:

- Психолога
 - Психотерапевта
 - Врачей
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Достижение баланса «работа & жизнь»)

Впервые понятие «work-life-balance» (баланс «работа & жизнь») появилось в конце 80-х;

Ученые доказали, что разбалансированность рабочего и личного времени часто приводит к эмоциональному выгоранию, депрессии, хронической усталости, расстройствам психики

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Расставить приоритеты
(матрица Эйзенхауэра)

Матрица Эйзенхауэра

Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНЫЕ ДЕЛА	НЕСРОЧНЫЕ ДЕЛА
В А Ж Н О	I Разрешение кризисов. Неотложные задачи. Проекты, у которых подходят сроки сдачи.	II Планирование новых проектов. Оценка полученных результатов. Превентивные мероприятия. Налаживание отношений. Определение новых перспектив, альтернативных проектов.
Н Е В А Ж Н О	III Прерывания, перерывы. Некоторые телеф. звонки. Некоторые совещания. Общественная деятельность.	IV Рутинная работа. Некоторые письма. Некоторые телефонные звонки. «Пожиратели» времени. Развлечения.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Определите границы вашей личной ответственности / вопрос границ

(Частые ошибки – личная ответственность за все происходящее, мнительность, подозрительность, желание все проконтролировать)

Определите границы вашего влияния / на что вы можете повлиять, на что не можете?

Вы не можете повлиять на погоду, на поведение других, на политику,....

A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths and positions, extending from the bottom right corner towards the center of the slide.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Познание себя (быть честным с самим собой)

Практика «Что важно? »

Мне важно	Что я делаю?	Факты (Что на самом деле?)

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Развитие EQ (эмоционального интеллекта)

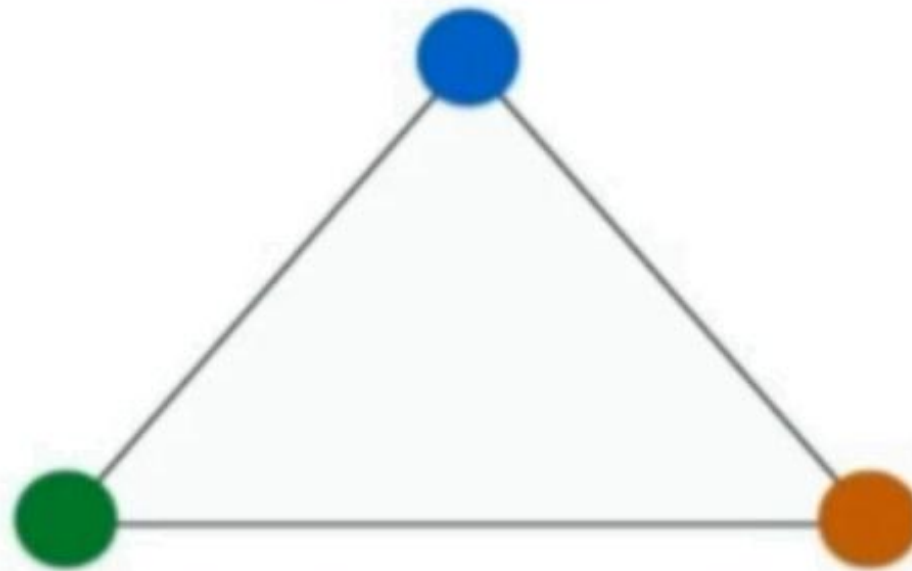
Эмоциональный интеллект



Не бывает плохих и хороших эмоций

- ❑ Гнев не менее важен, чем счастье, а грусть иногда полезнее радости. Не совсем правильно делить чувства на хорошие и плохие.
- ❑ Плохим, а скорее неприемлемым, может быть только способ их выражения.
- ❑ Все, что мы чувствуем, сообщает ценную информацию о происходящем.
- ❑ Негативные чувства помогают достичь баланса и оценить переживания.
- ❑ Следует избегать крайности: Не следует сильно огорчаться и сильно радоваться.

Ум, Наблюдатель
"ВЗРОСЛЫЙ"



Непосредственное Я
"РЕБЕНОК"


Социальное Я
"РОДИТЕЛЬ"

Какие части личности что чувствуют?



Естественные способы восстановления организма/энергии

(каждый выбирает по душе):

- ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН
 - ВКУСНАЯ ЕДА
 - ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ
И ЖИВОТНЫМИ
 - БАНЯ
 - МАССАЖ
 - ДВИЖЕНИЕ, ТАНЦЫ, МУЗЫКА...
- 

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

