

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

У СОТРУДНИКОВ НКО

Кабицина Юлия
клинический психолог, председатель АНО «Путь преобразования»

Вы заметили, как сейчас накалены реакции людей на внешние события?

Стрессогенность (степень влияния внешнего события на внутренние переживания человека) просто **зашкаливает!**





КАБИЦИНА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

- Медицинский психолог Городской клинической больницы № 5 г. Владимира
- Психолог по проработке психосоматики Школы пациентов с бронхиальной астмой при Городской клинической больнице № 4 г. Владимира
- Женский психолог проекта "Добрая сельская мама"
- Кризисный психолог центра поддержки материнства и семейных ценностей "Покров Семьи"
- Арт-терапевт проекта по продвижению кадрового донорства "Протяни руку жизни"
- Руководитель школы психологической поддержки «Пазлы жизни» проекта «Занятость мам»
- Председатель автономной некоммерческой организации «Путь Преображения»



В ОСНОВЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВСЕГДА ЛЕЖИТ ИЗЛИШНЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ:



- **НЕНОРМИРОВАННЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ**
- **АВРАЛ**
- **МНОГОЗАДАЧНОСТЬ**
- **ОТСУТСТВИЕ ПРАВА НА ОШИБКУ**
- **ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ**
- **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ**

Впервые стресс был описан как общий адаптационный синдром к непривычным обстоятельствам канадским физиологом Гансом Селье в 1936 г.

Симптоматика стресса:

- Нарушение аппетита, изменение массы тела
- Мышечная слабость, мышечные боли
- Разбитость и сонливость
- Повышенное артериальное давление
- Утрата мотивации к достижениям





Без комбинации стрессора и стресс-реакции
стресс не существует

СТАДИИ АДАПТАЦИОННОГО МЕХАНИЗМА

1. Реакция тревоги

мобилизация адаптационных возможностей физиологических систем, обеспечивающих приспособление к конкретному фактору (голод, холод, физическая нагрузка, жажда, недостаток воздуха) — возможности эти ограничены

2. Стадия сопротивляемости

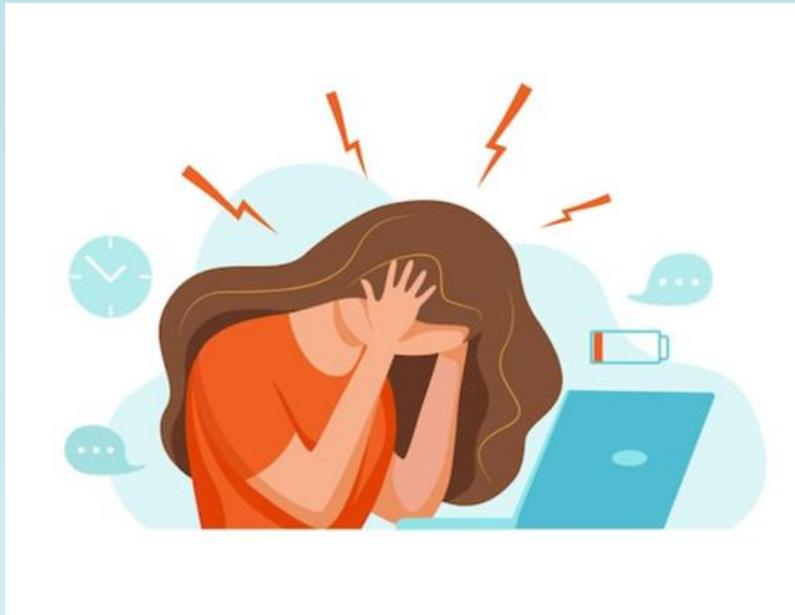
включается привычный защитный механизм психики и активируется ведущая стратегия выживания

3. Стадия истощения

если сопротивляемость организма по каким-либо причинам не формируется, то происходит конфликт между требованиями среды и возможностями организма



- Стресс — это как физическое, так и психическое напряжение.
- Цель работы со стрессовым состоянием — контроль за его уровнем и управление напряжением.
- Результат — улучшение качества жизни в экстремальных для психики обстоятельствах.
- Качество жизни — универсальный критерий для оценки состояния основных функций человека: физических, психических, социальных и духовных.

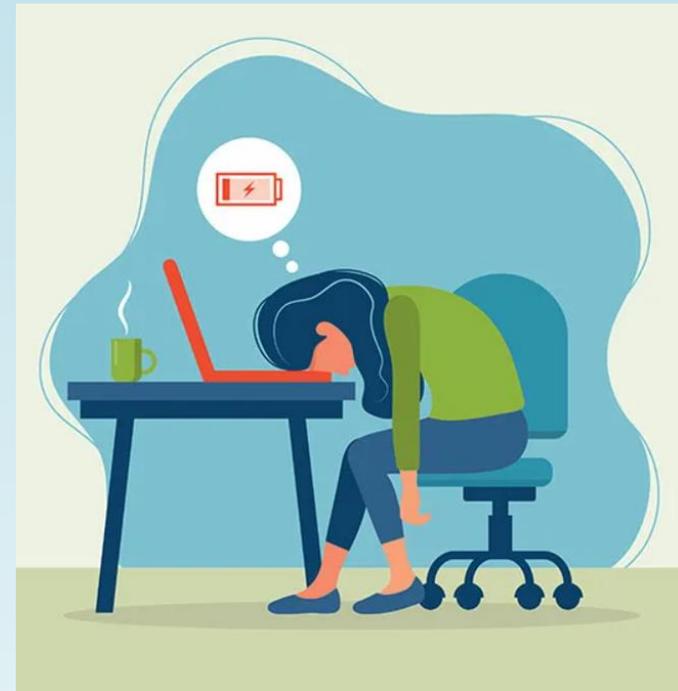


ЕСЛИ НЕ СНЯТЬ СТРЕСС,

НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕРАСТЕТ

В СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ

Почти каждый из нас сталкивался с усталостью и утомлением, из-за которого мы не можем работать, прокрастинируем и тратим время непродуктивно.



ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ



1. Постоянное чувство усталости
2. Головные боли
3. Спазмы мышц спины и груди
4. Появление лишнего веса
5. Поиски отвлекающих занятий
6. Проблемы с выполнением текущих дел
7. Потеря интереса к жизни, нет радости
8. Резкие перепады настроения
9. Снижение самооценки
10. Стремление к одиночеству

ВЫГОРАНИЕ — реакция человека на продолжительный и/или чрезмерный стресс, который оставляет его в состоянии физического и ментального истощения, вызывает циничное отношение к происходящему, из-за чего он становится менее эффективным и более отстраненным.



Методы нейтрализации стресса

- Психологические заключаются в работе, направленной внутрь себя (аутогенная тренировка, медитация, рациональная психотерапия, балинтовские группы, индивидуальная работа с психологом и т.д.)
- Физиологические представляют собой прямое действие на процессы, происходящие в организме (лечебная физкультура, дыхательные упражнения, плавание, массаж, акупунктура, релаксация, йога)
- Биохимические (лекарственные препараты, фитотерапия, правильное питание, ароматерапия)



Что делать, что бы «не сгореть»?

Осознание того, что Я – человек и могу позволить себе быть не идеальным, может существенно снизить не только выраженность эмоционального выгорания, но даже и предотвратить его возникновение.

- старайтесь обдуманно тратить свои силы, чередуйте работу и отдых;
- займитесь занятием по душе, тем, которое принесет вам удовлетворение и вернет радость;
- переключайтесь с одного вида деятельности на другой;
- не стремитесь во всем быть «круче всех»;
- поддерживайте социальные связи, встречайтесь с друзьями, коллегами, обменивайтесь опытом и делитесь своими чувствами;
- поддерживайте физическую форму. Минимальные физические нагрузки очень быстро приведут организм в тонус, а мозг наполнят кислородом.

ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОСОМАТИКУ

- ✓ Психосоматика - форма адаптации к изменившейся внешней среде через внутренние переживания.
- ✓ Работаем с психикой, чтобы тело расслабилось.
- ✓ Стресс - ситуация реальной угрозы. Справиться значит выйти из ситуации.
- ✓ Стресс усиливает симптом: есть моменты, когда симптом ослабевает или проходит вообще.
- ✓ В бессознательном отсутствует понятие времени. Механизм запуска нам наверняка не известен, а причины, запустившие этот процесс, не кажутся логичными. Любые предположения о причине проблемы только мешают.

Неправильное функционирование психики может нанести телу значительный вред, равно как и наоборот, телесный недуг может нанести также ущерб и душе, так как душа и тело не являются чем-то раздельным, а скорее одной и той же жизнью.

Поэтому редко встречается телесная болезнь, которая не сопровождалась бы душевными осложнениями, даже если она и не обусловлена психически.

Карл Густав Юнг. Психология бессознательного

ИСТОЧНИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первый источник — внутренний конфликт, конфликт частей личности, сознательного и бессознательного в человеке, единоборство между которыми приводит к разрушительной «победе» одной из них.

Например, при переедании, одна часть как бы говорит: «Я хочу себя утешить, убаюкать едой, чтобы забыть свои неприятности». Другая часть — «Немедленно прекрати есть, посмотри какая ты становишься уродливая!»

Второй источник - «условная выгода».

Это очень серьезная причина, потому что часто болезнь несет условную выгоду для пациента. Например, избавление от мигрени может «открыть глаза» на многие проблемы, которые мешает «видеть» головная боль, и тогда пациент окажется перед необходимостью их решения.

Третий источник – эффект внушения другим человеком.

Часто, это слова, которые он слышал в детстве от отца или матери: «Дурочка, жадина, растяпа, неряха, тупица, у тебя все из рук валится... и т.д.» Известно, что если ребенку это часто повторять, то дети начинают демонстрировать поведение, соответствующее внушенному, которое автоматически переходит во взрослую жизнь.

- **Четвертый источник** – это «элементы органической речи». Например, слова «У меня болит за него сердце», «Я от этого с ума схожу» могут превратиться в реальные симптомы.
- **Пятый источник** – попытка быть похожим на кого-то, какой-то идеал. Но, постоянно имитируя другого, человек отстраняется от своего тела. Живя как бы в «чужой шкуре», он начинает страдать от этого.

- **Шестой источник** – самонаказание.

Если человек совершает неблагоприятный со своей точки зрения поступок, он иногда бессознательно подвергает себя наказанию.

Например, ребенку внушали, что нужно уважать своих родителей и поступать так, как они считают нужным. Если же он решает поступить по-своему, то совершает «неблагоприятный» поступок с точки зрения его воспитателей, и тогда появляется чувство вины, а вина ищет наказания.

Седьмой источник – эмоциональная реакция на реальные травмирующие события. Это может быть потеря близкого человека, перемена места жительства, потеря работы и т.д.

Восьмой источник – наиболее глубокая причина – болезненный травматический опыт прошлого, чаще это эмоциональные травмы периода детства, последствия которых ярко проявляются во взрослой жизни

Универсальная трехшаговая схема реагирования

Первичная боль – Рефлексия – Запечатление

Путь изменения - Когда я ОРУ!

Речевая стратегия для переговоров с травмированным сознанием.

«ОРУ» – это Ваше ОРУжие. «Оцениваю»– «Резюмирую» – «Усиливаю»

Что это значит?

Оценка. Смело давайте оценку сути проявленного убеждения. Негативные слова или ложь достойны негативной оценки! Травмирующее убеждений 100% ложное!

Резюме. Выскажите главную мысль, идею с которой трудно спорить, и с которой вы согласны. Обобщите ранее достигнутое или напомните о главной мысли. Любые предложения должны быть конкретны!

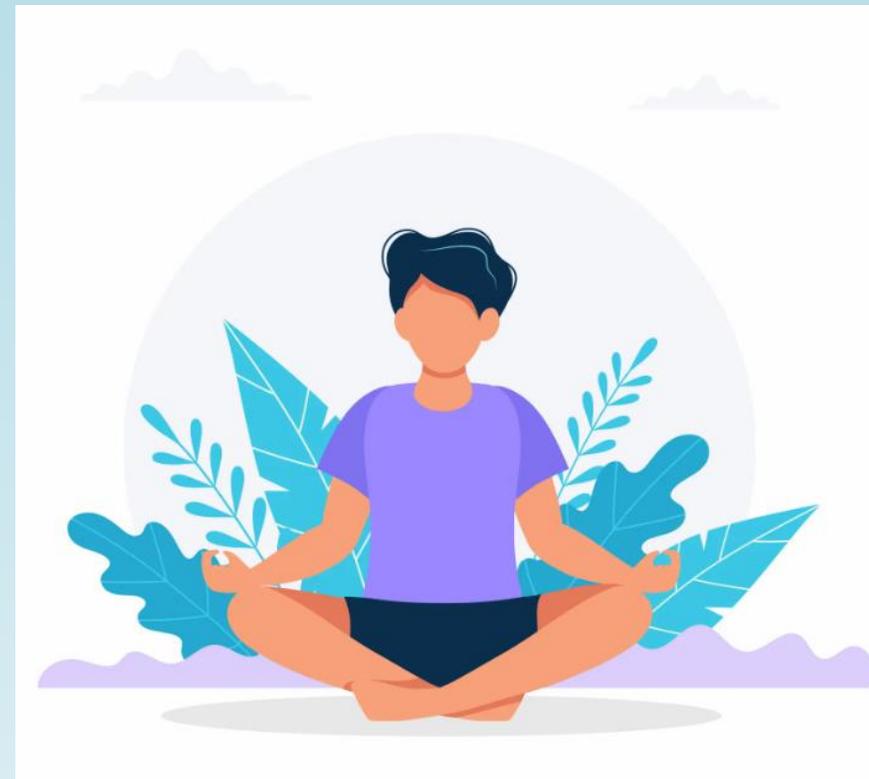
Усиление. Усиливайте главную мысль, чтобы она снова стала основным предметом внимания.

Медитация как основа внутреннего спокойствия

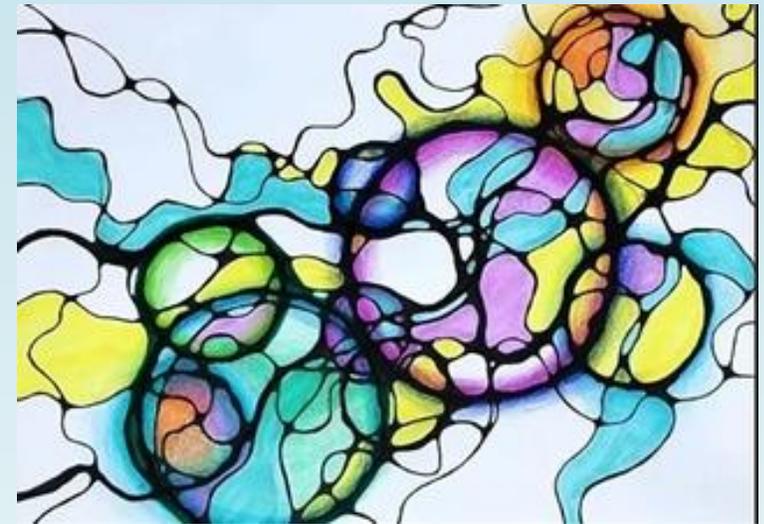
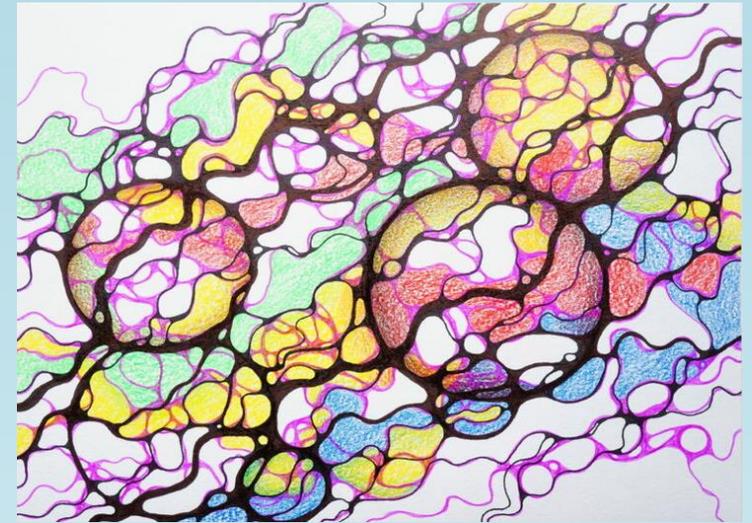


- Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости.
- Установлено, что во время медитации уменьшается психоэмоциональный стресс, уходит внутренняя тревога, суета и неприятные мысли, которые могут вертеться в голове часами и неделями.
- Медитация приносит внутреннее успокоение. Нормализуется давление, уходит учащенное сердцебиение, восстанавливается ночной сон (уравновешиваются его медленные и быстрые фазы), уходит дневная сонливость. Снижается потребность в психоэмоциональных стимуляторах.

- Медитация — это работа над сознанием, поэтому медитацией можно заниматься в любое время.
- Помните, что в любой самой спокойной ситуации найдется что-то, что будет отвлекать вас от медитации. **Отвлекаться — это естественное состояние мозга.** Вам в голову могут приходить разные мысли, воспоминания, вам может захотеться строить планы, может вспомниться песенка или сцена из фильма, захочется почесать нос, подвигаться и т. п. **Мысли, которые приходят в голову во время медитаций — это нормально.** Не стоит сразу пытаться достичь состояния полного безмыслия. Воспринимайте приходящие мысли как естественную составляющую вашей медитации.



- ❖ Нейрографика означает рисовать мышлением, сознанием. Этот метод привлекателен как эстетически приятный способ решения внутренних задач.
- ❖ Утилизация негатива. Основные фигуры — это круг и линия.
- ❖ Нейрографическая линия — это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и мы ведем ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Такая линия ведет нас от стереотипа, который сидит у нас внутри, от повторения внутреннего алгоритма.
- ❖ Линия способна связывать нейроны. Когда мы изменяем привычные линии, мы можем переорганизовать связь нейронов. Этот метод позволяет черпнуть новый ресурс.
- ❖ Вдохновение — это переизбыток нейронов и нейронных связей в отношении определенной проблемы или вопроса. Метод нейрографика помогает увеличить количество нейронов и связей в отношении определенного вопроса.





КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

**КАБИЦИНА
ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

- УСТРАНЯЮ ТРЕВОГУ
- ПРИМИРЯЮ С ТЕЛОМ
- ВОССТАНАВЛИВАЮ САМОЦЕННОСТЬ



Благодарю за внимание!

