

**ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно.

Он проходит три стадии — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

ВТОРАЯ ГРУППА:

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА:

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Стадии снижения мотивации

В психологии управления традиционно выделяются следующие стадии снижения мотивации:

Стадия 1. Растерянность.

Начинают проявляться первые симптомы стрессового состояния. Они являются следствием растерянности сотрудника, который перестает понимать, что ему нужно делать и почему работа у него не ладится. Это пока не особенно сказывается на производительности труда, но нагрузка на нервную систему увеличивается.

Стадия 2. Раздражение.

Если работник чувствует, что ситуация не улучшается, он начинает испытывать раздражение, связанное с ощущением бессилия. Его поведение имеет несколько демонстративный характер. Он склонен нарочито замыкаться в себе или занимать подчеркнуто оборонительную позицию. Вместе с тем производительность его труда возрастает. Сотрудник прилагает все больше усилий, надеясь, что ему удастся справиться со стрессовой ситуацией.

Стадия 3. Двойная роль.

Замечая, что непосредственный руководитель не делает никаких попыток исправить ситуацию, сотрудник перестает сомневаться в том, кто виноват в трудностях, и меняет тактику. Он может срывать рабочий процесс в надежде обратить внимание окружающих на проблему, начинает избегать начальника. Эту стадию можно заметить по недостаточным контактам между руководителем и подчиненным.

Стадия 4. Разочарование.

Начиная с этой стадии восстановить подорванный интерес к работе гораздо труднее.

Производительность труда снижается до минимально допустимого уровня.

Продолжительность этой фазы может колебаться в зависимости от уверенности в себе сотрудника, его энергичности и системы моральных ценностей.

Вернуть интерес к труду может личный контакт начальника и подчиненного с открытым обсуждением проблемы.

Стадия 5. Потеря готовности к сотрудничеству.

Наиболее очевидный симптом этой стадии — попытка работника подчеркнуть словами или поступками, что «вот это и это — не мое дело». Работник перечеркивает границы своих обязанностей, пытаясь максимально сузить их. Некоторые начинают вести себя вызывающе, пренебрегая работой. На этой стадии также ухудшаются отношения с коллегами.

Стадия 6. Конец работы.

Окончательно разочаровавшись в работе, сотрудник либо переходит на другое место, либо относится к работе как к каторге. Следует отметить, что даже один такой работник может сыграть в группе роль катализатора, привести к тому, что скрытое чувство недовольства выплеснется наружу.

**ВНЕШНИЕ И
ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**

Три условия (фактора) профессионального выгорания

- Личностный фактор**
- Рольевой фактор**
- Организационный фактор**

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства.

Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию.

Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее.

Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция.

А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

ГРУППЫ РИСКА

**Какие работники составляют группу риска
в том случае, когда мы говорим о
профессиональном выгорании?**

Первая группа

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

Это:

- руководители
- менеджеры по продажам, медицинские работники
- социальные работники
- консультанты
- преподаватели и т.п.

Вторая группа

Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий.

Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

Третья группа

**Люди, испытывающие постоянный
внутриличностный конфликт в связи с
работой.**

Четвертая группа

Это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

Пятая группа

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Задание.

Определите свою профессиональную позицию во взаимодействии с клиентом.

Вспомните одного из клиентов, с которым вам довелось работать, и создайте его психологический портрет.

Затем ответьте на следующие вопросы:

1. Как вы воспринимаете клиента? _____

2. Фиксация ролевых или индивидуально-специфических моментов поведения _____

3. Ваше самоощущение в присутствии этого клиента _____

4. Влияние, которое вы оказываете или можете оказать на клиента _____

5. Наличие или отсутствие прогностических оценок; усмотрение перспектив развития клиента _____

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ПРОДУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Попытаемся представить сухой реестр базовых психотехник общения консультанта с клиентом.

В практике психологической помощи отчетливо выделяются два основных аспекта: *собственно воздействие*, требующее специфических навыков и умений, и *отношения помощи*, на фоне которых это воздействие происходит.

Ниже мы предлагаем техники, которые могут стать практическим руководством для тех, кто стремится овладеть базовыми навыками помогающих отношений.

Принятие

Это один из самых простых, но сильных парадоксов жизни — человек чувствует, что другой искренне принимает его, и начинает думать о том, что стоит измениться. Появляется желание расти, стать другим.

Язык принятия помогает человеку стать открытым, разделить свои чувства и проблемы с вами. Секрет успешных консультантов кроется в умении внушить людям, которые приходят за помощью, что искренне их принимают и верят, что им под силу справиться с жизненными трудностями.

Помочь человеку почувствовать себя принимаемым можно, просто внимательно слушая его. Это приглашает человека говорить о том, что его беспокоит, смягчает его отрицательные эмоции, усиливает проникновение в более глубокие чувства и сообщает ему: «Тебя принимают таким, какой ты есть, со всеми проблемами...»

Можно сказать, что *краеугольным камнем консультационного процесса является слушание*. Оно помогает установить доверие между его участниками и стимулировать активность клиента.

Четыре варианта слушания

Т. Гордон выделяет четыре различных варианта слушания, которые на первых порах дают психологу-консультанту возможность помочь человеку, имеющему проблемы.

Пассивное (нерефлексивное) слушание — это, по существу, тишина, молчание, но не простое, а «внимающее», когда всё внимание консультанта направлено на клиента. В зависимости от ситуации консультант может выражать понимание, поддержку или одобрение короткими фразами или междометиями («угу», «да», «конечно» и т.п.), кивком головы и другими невербальными средствами (жестами, мимикой, взглядом).

Реакции признания, подтверждения

Этот прием особенно хорош в паузах. Консультант использует вербальные и невербальные знаки, реплики и намеки, которые означают, что он действительно настроен на волну говорящего. Кивание головой, наклон вперед, улыбка, нахмуривание, откликающиеся на то, что говорит клиент, дают ему понять, что его действительно слушают.

Вербальные реплики («Угу», «О-о», «Я понимаю») также сообщают, что консультант внимателен, заинтересован и сопровождает человека в процессе самораскрытия, то есть можно продолжать беседу.

«Открывание дверей»

Так принято называть дополнительные поощрения, которые нужны для того, чтобы помочь пришедшему на консультацию человеку начать говорить или стать более открытым.

Вот несколько примеров: «Не хотите ли вы более подробно рассказать об этом?», «Это интересно... вы хотели бы продолжить?», «Похоже, это глубоко затронуло ваши чувства...». Все эти реплики являются открытыми вопросами или утверждениями. Они не содержат в себе оценки того, о чем говорится.

Все эти три приема слушания относительно пассивны. Они более всего подходят к напряженным ситуациям.

Активное (рефлексивное) слушание

Такое слушание помогает понять, что стоит за тем или иным высказыванием человека. Когда специалист слушает клиента активно, он занимается анализом его забот, затруднений, чувств, расшифровывает смыслы его сообщений, выявляет их реальное значение.

Основные приемы:

- ***Выяснение.*** Это обращение к говорящему за уточнением: «Правильно ли я понял, что ваша главная трудность состоит именно в этом?», «К сожалению, я не совсем понимаю, что вы имеете в виду...», «Вы именно так думаете?» и т.п.
- ***Перепhrазирование*** состоит в том, что консультант выражает мысль клиента или его чувства другими словами, как бы уточняя смысл сказанного и степень своего понимания. Фраза консультанта в этом случае может начинаться со слов: «Таким образом...», «Говоря другими словами...», «Если я правильно понял...», «По вашему мнению...», «Вы можете поправить меня, если я ошибаюсь, но из ваших слов я понял...» — и дальше своими словами консультант излагает суть проблемы человека и содержание его высказывания. Если клиент ответит «да», «угу» или что-либо подобное, значит, предположение консультанта справедливо.
- ***Отражение чувств.*** Этот прием порой называют «эмпатическим слушанием». Применяя его, консультант, «настроен на пеленг не *рассказа* о чувствах, а здесь и теперь испытываемого *чувства* рассказчика». Во время звучания речи клиента психолог всматривается в собеседника, вслушивается и «вчувствуется» в несказанную часть. Он стремится уловить звучащее в высказывании актуальное переживание и определить его, «назвать» его собеседнику.
- ***Резюмирование.*** Используется в продолжительных беседах, чтобы привести фрагменты разговора в смысловое единство и подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Как я понимаю, вашей основной идеей является...», «Если теперь подытожить сказанное вами...» и др.

Задание

Укажите, что вам нравится:
в вас как профессионале, в вашей
организации, в вашей работе.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

**ПРОФИЛАКТИКА И
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
ВЫГОРАНИЕМ**

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие (релаксация, игра);
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание сообщества.

3. Повышение уровня профессионального мастерства. Работа с супервизором.

Упражнение 1.

«Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

<i>Первый список может выглядеть так:</i>	<i>Второй список может выглядеть так:</i>
1) играю со своими детьми	1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
<i>2) работаю в саду</i>	<i>2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы</i>
3) встречаюсь с друзьями	3) встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной — для работы со вторичной травмой.
2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так:

Личная сфера

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку*
3. Встретиться с близкой подругой*

Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии*
2. Брать перерыв после работы с трудным клиентом
3. Прогуливаться в конце рабочего дня*

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания*
2. Устроить вечеринку сотрудников*
3. Собраться для обсуждения

Упражнение 3.

«Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»

Просмотрите лист своих планов по работе и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?
4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?

**ТЕХНОЛОГИИ
МОДЕЛИРОВАНИЯ СВОЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Окружение	Какие люди и вещи, где и когда окружают вас при достижении вами своей цели?
Поведение	Что вы делаете в данном окружении для достижения цели?
Способности	Какие способности поддерживают эти виды поведения?
Убеждение и ценности	Почему важно использовать именно эти способности, осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?
Идентичность	Кто вы такой, поддерживающий именно эти ценности и убеждения, чем вы отличаетесь от других людей в данном окружении? Используйте метафору для своего личностного своеобразия
Миссия	Представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Вспомните, вслушайтесь, почувствуйте себя в этом опыте. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору миссии

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

фотографий, других
приятных или дорогих
вещей;

— мысленное
обращение к высшим
силам (Богу,
Вселенной, великой

Задание

Ответьте на вопросы:

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?

3. Составьте перечень этих способов, добавив свои

4. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость _____

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 7. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. — В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Свой способ.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Свой способ.

**КОНКРЕТНЫЕ
ПРИЕМЫ
САМОПОДДЕРЖКИ**

1. Прием «Вечерний пересмотр событий»

(для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);
- расслабьтесь;
- в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания

Техника 1. «Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

По данным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75% (а это вовсе не мало!).

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь — самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

РАБОТА С СУПЕРВИЗОРОМ

Она особенно необходима в том случае, если специалист:

- Слишком вовлекается в проблему клиента и теряет профессиональную объективность.
- Может застрять на такой модели помощи клиенту, в результате которой у клиента не появляется мотивация помогать себе самостоятельно.
- Эмоционально вовлекается в проблему клиента, особенно когда ситуация вызывает у работника собственные воспоминания.
- Продолжает выполнять свои обязанности, когда их эффективность снижается, в то время как взгляд «со стороны» и обсуждение могли бы оказаться более полезными.
- Берет слишком много работы, постоянно помогает другим и начинает страдать от «сгорания».
- Испытывает трудности при завершении работы с клиентом.

ЗАПОМНИТЕ!

- Эти трудности могут коснуться каждого. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма — это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий.
- Организация супервизии поможет справиться с этими трудностями и оценить качество услуг, предоставляемых клиентам.

ТИПЫ СУПЕРВИЗИИ

- **Один на один** — это заранее запланированная встреча с повесткой дня, чтобы обсудить и оценить конкретную работу.
- **Групповая супервизия** — в коллективе сотрудников совместно обсуждают и оценивают работу друг друга, участники поднимают вопросы для обсуждения, группа обсуждает каждый случай и то, как он решался; происходит обмен опытом и знаниями.
- **Неформальная супервизия** — это незапланированная консультация с супервизором, лицом к лицу или по телефону.
- **Кризисная супервизия** — незапланированное обсуждение случая, который, по ощущениям работника, привел к кризисному состоянию специалиста. Происходит сразу после работы с клиентом.

ЗАПОМНИТЕ!

- **Никогда не бойтесь попросить о помощи.**
- **Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.**
- **Никто из специалистов не должен быть в изоляции.**

ПАМЯТКА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ

Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой — такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» — помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы — пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе.

Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.