

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

КОКУТА АЛЕКСАНДРА МАКСИМОВНА,

ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ,

ГЕШТАЛЬТ – ТЕРАПЕВТ,

ЧЛЕН ОБЩЕСТВА ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ «ГЕШТАЛЬТ - ПОДХОД»



КТО ПОДВЕРЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ?

Специалисты помогающих профессий — врачи, психологи, учителя, педагоги, дошкольные работники, социальные педагоги, менеджеры по продажам — находятся в группе риска. Все профессии, которые связаны с контактами с людьми. Профессии типа «человек - человек» по Климову.

Со временем появляется и нарастает эмоциональное истощение у этой категории специалистов.



ВЫГОРАНИЕ, УТОМЛЕНИЕ, ИСТОЩЕНИЕ:

Выгорание: скука, утрата интереса к работе, механистичность, отношение к работе как к помехе или как к вынужденной нагрузке.

Утомление: состояние усталости, при которой еще сохраняется определенный уровень энергии.

Истощение: почти полное отсутствие энергии, проявляющиеся в том, что мы остаемся способны только на пассивное восприятие предельно упрощенных сигналов извне.

ТЕХНИКИ. ВОПРОСЫ НА САМОРЕФЛЕКСИЮ:

1. Замечаете ли вы, что вы утомились?
2. Отдых. как вы отдыхаете? Какие способы отдыха у вас есть? Восстанавливает ли уровень жизненной энергии ваши способы отдыха?
3. Есть ли у вас возможность делать перерывы во время рабочего дня? Как вы их себе организовываете?
4. Осознаете ли уровень своей рабочей нагрузки: достаточна она или избыточна? Или вам кажется, что она недостаточна?
5. Осознаете ли вы свои возможности и ограничения?

ТЕХНИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

1. Хобби, увлечения
2. Работайте эмоциями
3. Разграничивать рабочее время и личное время
4. Сон
5. Физическая нагрузка
6. Питание
7. Общение и профессиональные группы поддержки, профессиональные сообщества.

