



**Профилактика  
эмоционального и профессионального  
выгорания  
(модуль 2)**

**Рабочая тетрадь участника**



## **Здравствуйте, коллеги!**

Это ваша рабочая тетрадь по 2 модулю тренинга

«Профилактика эмоционального и профессионального выгорания».

**Подпишите ее**

---

---

В тетради содержится вся теоретическая часть тренинга, диагностический тест на выгорание К. Маслач в адаптации Натальи Водопьяновой, а также упражнения и рекомендации для самостоятельной помощи и поддержки себя.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Профессиональное выгорание чаще возникает у людей, чья профессия предполагает оказание помощи другим. Поэтому вам, как никому другому, стоит уделять внимание себе и своему состоянию.*

### Цели тренинга:

- Научиться распознавать признаки деперсонализации и редукции личных достижений;
- Научиться понимать причины их возникновения и способы профилактики;
- Развить ощущение ценности себя как личности и как специалиста;
- Содействовать активации эмоциональной устойчивости и внутреннего баланса.

На тренинге вы познакомитесь с такими понятиями, как: деперсонализация и редукция личных достижений, их влияние на профессиональную деятельность, а также общее качество жизни.

Мы продолжим развивать мотивацию заботы о себе и своем эмоциональном состоянии. Будем вместе формировать навык самоуважения в выбранной профессии и проведем диагностику своего состояния, а также обсудим методы и способы самопомощи и поддержки.

*Умение вовремя восстанавливать собственные силы - это способность, которую здорово формировать и развивать. Это хорошая привычка, положительно влияющая на качество жизни в целом!*

Существует несколько моделей развития профессионального выгорания. Мы используем трехфакторную модель К. Маслач. Она представляет собой сочетание трех составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.



В 1 модуле вы познакомились с понятием «Эмоциональное истощение». 2 модуль посвящен знакомству с понятиями «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений».

## Деперсонализация

Деперсонализация – разрушительный фактор профессионального выгорания. Она представляет собой деформацию отношений с другими людьми.

### Проявления деперсонализации:

- Равнодушие, в некоторых случаях проявление негативизма к окружающим.
- Противопоставление себя другим.
- Деформация отношений с коллегами, пациентами.
- Деформация отношений за пределами рабочей среды и её распространение на личную жизнь.
- Развитие менее гуманного отношения к другим людям.
- Развитие циничных установок по отношению к коллегам, пациентам, иногда и к близким людям.
- Редкое прислушивание к родным, коллегам.
- Отсутствие контактов или перевод их в более официальный формат.
- Отсутствие эмоциональной теплоты в общении.
- Возможный спад прежней активности в работе и в личных увлечениях.
- Раздражение как мгновенная реакция и как следствие накопительного периода.
- Повышенная конфликтность.
- Пессимистичное оценивание своего будущего: его краткосрочных и долгосрочных перспектив.
- Ощущение себя на пределе.

***Есть ли у вас перечисленные симптомы? Если «Да», запишите их:***

---

---

---

---

## Причины деперсонализации:

- Эмоциональное истощение, переутомление.
- Внутреннее накопление негативных эмоций.
- Низкий уровень социальной поддержки.
- Конфликтность в коллективе, отсутствие обратной связи.
- Ощущение несправедливости, быстрые/частые организационные изменения.
- Нарушение баланса между прикладываемыми усилиями и наградой.
- Монотонная деятельность, отсутствие профессионального и личностного роста.
- Личностные особенности: низкая самооценка, низкий уровень эмпатии, чрезмерные требования к себе/другим.
- Чрезмерно высокие ожидания.

***Какие из причин откликаются у вас? Есть ли причины, что здесь не перечислены? Пожалуйста, укажите их:***

---

---

Профессиональная деятельность имеет особенность влиять на нас и наш характер, вносить свои коррективы в ценности, приоритеты, а также представления о нашей профессиональной деятельности и себя в ней.

Проанализируйте, пожалуйста, эти вопросы:

***Каков стаж вашей работы?***

---

***Как вам кажется, с момента начала вашей трудовой деятельности и сейчас, изменились ли ваши представления о своей работе, о пациентах?***

---

***Если «да», что именно изменилось?***

---

---

---

---

## Упражнение «12 Квадратов»

Представьте, что вы только закончили учебное заведение и вам только предстоит заниматься врачебной практикой.

Вернитесь в тот момент времени и вспомните, какие у вас были изначальные представления о вашей профессиональной жизни. Как вы видели тогда: себя в качестве специалиста, своих будущих пациентов, коллег? Какими были ваши профессиональные задачи и цели?

*Каким специалистом  
я себя видел?*

*Какими я представлял  
своих пациентов?*

*Мои мысли о том,  
каким меня видели пациенты?*

*Какими я представлял коллег?*

*Мои мысли о том,  
каким меня видели коллеги?*

*Мои представления  
о пользе моей работы?*



А теперь ответьте, пожалуйста, на те же самые вопросы из сегодняшнего дня.

Проанализируйте актуальные представления о вашей профессиональной жизни. Как вы видите сейчас: себя в качестве специалиста, своих пациентов, коллег? Какими сейчас являются ваши профессиональные задачи и цели?

*Каким специалистом я вижу себя?*

*Какими я вижу своих пациентов?*

*Мои мысли о том, каким меня видят пациенты?*

*Какими я представляю коллег?*

*Мои мысли о том, каким меня видят коллеги?*

*Мои представления о пользе моей работы?*

*Присутствуют ли положительные изменения?*

*Если «да», пожалуйста, запишите их:*

---

---

---

---

*Присутствуют ли негативные для вас изменения?*

*Если «да», пожалуйста, запишите их:*

---

---

---

---

*Подумайте, пожалуйста, как вы можете повлиять на негативные изменения? Через какие действия или переосмысление вы можете их уменьшить? Запишите свои выводы:*

---

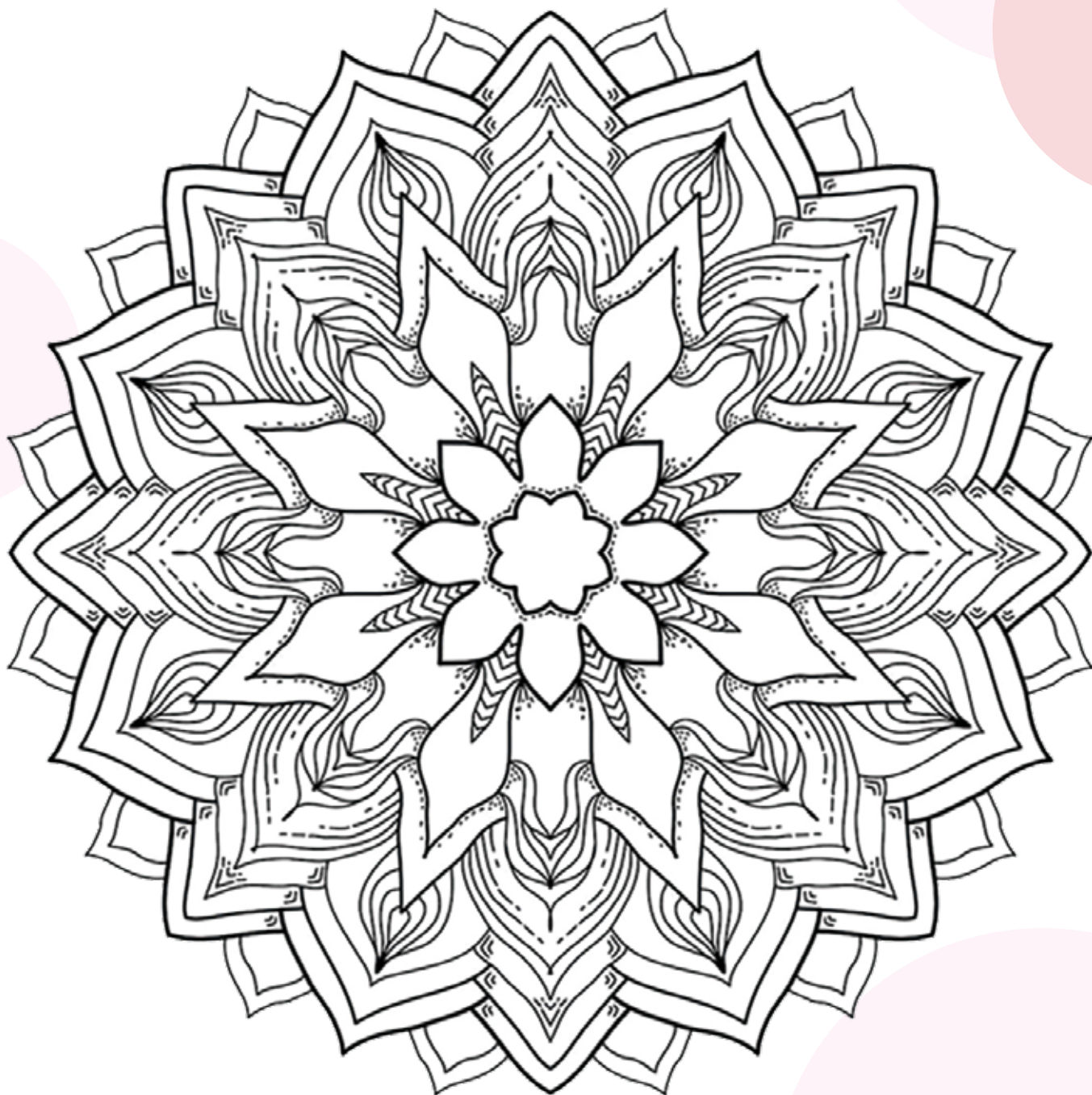
---

---

---

*Не стоит в спешке менять работу, если её прежние представления не соответствуют действительности. Лучше проанализировать, можно ли что-то улучшить в рабочем пространстве? Если «да», то через какие действия.*

## Минутка для отдыха



*Организируйте себе небольшой перерыв.  
Заварите свой любимый чай и начните раскрашивать картинку.  
Получите удовольствие от процесса!*

## Редукция личных достижений

Редукция личных достижений – одна из составляющих профессионального выгорания. Степень ее выраженности отражает степень удовлетворенности человека собой как личностью и как профессионалом.

### Проявления редукции личных достижений:

- Занижение собственных успехов и достижений.
- Негативное оценивание себя, частая критика в свой адрес.
- Преуменьшение собственных достоинств.
- Сомнения в выборе своего пути, профессии, других принятых решений.
- Сравнение себя с другими, как итог – частое недооценивание себя.
- Ощущение себя неудачником. Разочарование в себе, своей жизни и собственных способностях.
- Обесценивание прежних приоритетов и ценностей.

***А у вас есть перечисленные симптомы? Если «Да», запишите их:***

---

---

### Причины редукции личных достижений:

- Отсутствие чувства удовлетворения от своего труда, сомнения в выборе профессии;
- Высокий контроль со стороны, недостаток личного влияния на рабочее окружение;
- Отсутствие признания и обратной связи;
- Ощущение обесценивания со стороны, отсутствие видения развития профессиональных перспектив;
- Безусловное принятие неконструктивной критики;
- Чрезмерные требования к себе, недовольство выполненной работой;
- Перфекционизм, низкая самооценка, привычка сравнения себя с другими;
- Преувеличение способностей и достижений других, преуменьшение собственных;
- Устоявшиеся убеждения/установки: «Я не справлюсь», «Это безнадежно», «У других получится лучше, чем у меня», «Я не достоин» и т.п.;
- Токсичное окружение, отсутствие социальной поддержки или неприятие ее.

***Какие из причин откликаются у вас? Есть ли причины, что здесь не перечислены? Пожалуйста, укажите их:***

---

---

## Упражнение «Одно из моих достижений»

Вспомните, пожалуйста, любое ваше достижение, которым вы гордитесь. Не важно, касается ли оно личной жизни, семейной сферы или вашей профессиональной деятельности. Первое, которое приходит к вам в мыслях.

*Запишите его:*

---

---

*Вспомните, с кем вы поделились вашим достижением?*

*Какую получили реакцию?*

---

---

*Соответствует реакция вашим ожиданиям? Если «нет», то какую реакцию вы хотели бы получить?*

---

---

*Как думаете, что поможет гордиться собой и не обесценивать собственные достижения? Запишите свои мысли:*

---

---

## Диагностика

Важно отслеживать свое состояние и уделять внимание собственным ощущениям. Кроме того, вы можете обратиться к апробированным и валидированным диагностическим тестам.

На тренинге мы предлагаем тест, который не займет у вас много времени.

***Вовремя проведенная диагностика – это не только внесение ясности, но и высокие шансы на успех в дальнейшем восстановлении.***

## Тест на выгорание К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н. Водопьяновой, разработанный специально для медиков

Данный диагностический тест содержит в себе три шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

### Инструкция:

Перед вами 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, а также бланк для ответов.

Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и обозначьте на бланке, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Для этого по каждому пункту на бланке отметьте позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний:

«никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «всегда».

### Предложенные утверждения:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения.
5. Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным (ой) и эмоционально приподнятым (ой).
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с больными и их родственниками.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов).
10. В последнее время я стал (а) более черствым (ой) (бесчувственным (ой)), по отношению к больным.
11. Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими больными.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими больными.
18. Я легко общаюсь с больными и их родственниками, независимо от их социального статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать за день.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я много еще смогу достичь в своей жизни.
22. Больные, как правило, неблагодарные люди.

## Бланк ответов

№	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6

Каждому признаку соответствуют свои номера вопросов, а сумма баллов при ответе на эти вопросы говорит о степени выраженности данного признака.

Для подсчета значений показателей сложите цифры согласно вашим ответам в таблице 1. Максимальная сумма баллов дана для проверки числового результата.

Таблица 1

Признаки эмоционального выгорания	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

*\*Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «всегда» соответствует нулевому значению.*

Таблица 2

позволяет оценить выраженность каждого признака эмоционального выгорания.

Признаки эмоционального выгорания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция личных достижений	37 и больше	36-31	30 и меньше

Низкий уровень говорит об отсутствии выраженности данного признака эмоционального выгорания, средний – признак находится в стадии формирования, высокий – признак сформирован.

**Отлично! Вы прошли тест!**

**Какие вы делаете выводы? Запишите их:**

---

---

---

---

---

**Дополнительные методики:**



Вопросник самоактуализации личности  
**Н.Ф. Калина.**



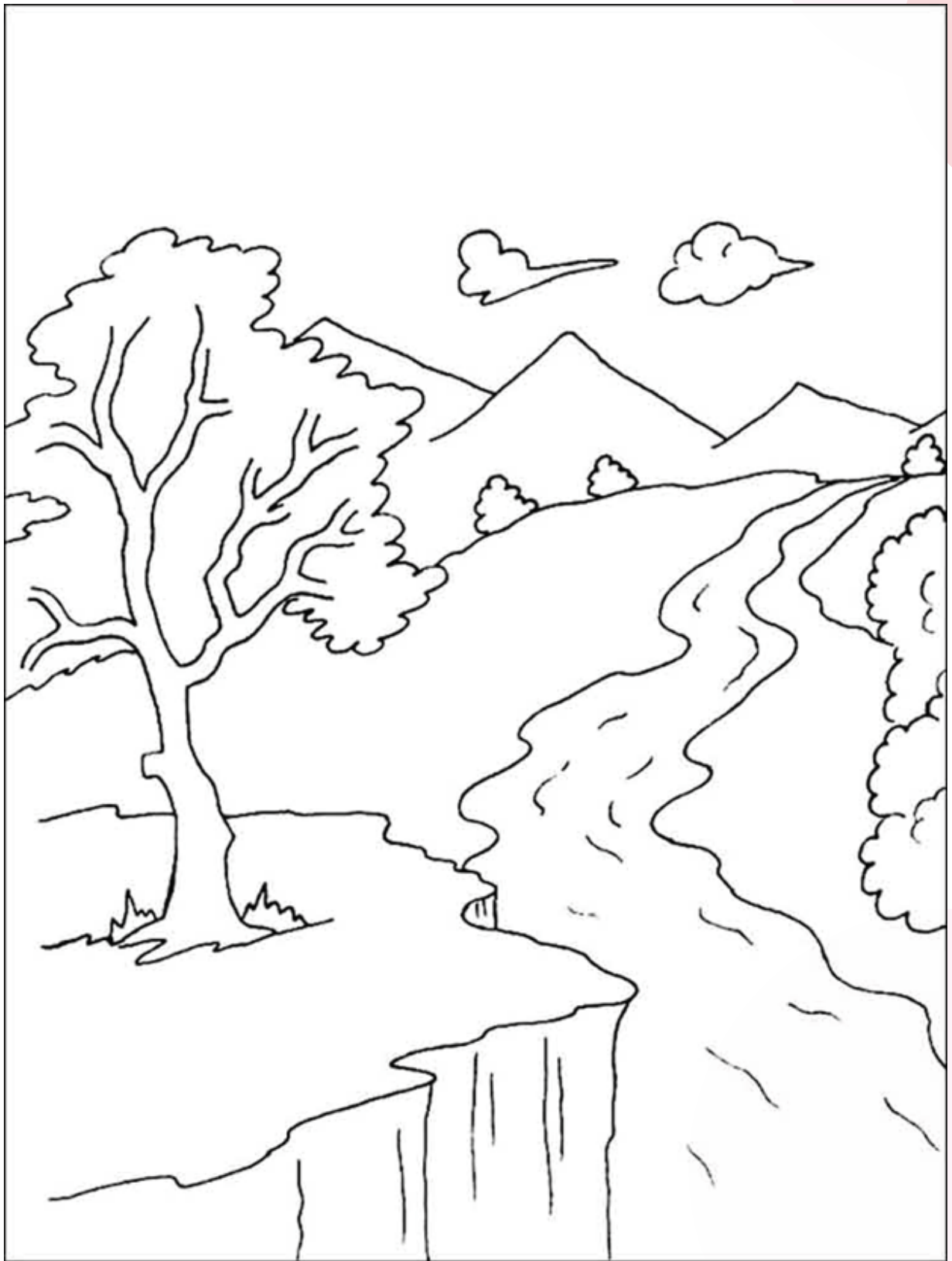
Диагностика социально-психологических установок  
личности в мотивационно-потребностной сфере  
**О.Ф.Потемкина.**



Диагностика ригидности **Г.Айзек.**



## А теперь переключите свое внимание



*А эту картинку вы можете не только раскрасить, но и дополнить ее сюжет. Пусть ваши дополнения будут приятны для вас и радуют глаз.*

## Профилактика Эмоционального Выгорания

### Методы самопомощи

Деперсонализация и редукция личных достижений – составляющие профессионального выгорания. Мы знаем, как проявляются эти состояния, и какими могут быть их причины. Наша задача – снизить/устранить влияние тех факторов, которые нам подвластны, тем самым оказав себе поддержку в профилактике деперсонализации и редукции личных достижений или минимизации уже имеющихся проявлений.

Вы знакомы с методами профилактики эмоционального выгорания, представленными в Рабочей тетради 1 Модуля. В них акцент делался на эмоциональное истощение. Надеемся, что техники и упражнения, представленные во 2 Модуле, также окажут вам помощь и поддержку в своем восстановлении и удержании более ресурсного состояния как на работе, так и вне ее.

### Принципы помощи себе остаются прежними:

- Вовремя задать себе три вопроса:
  - Что со мной происходит?
  - Как я могу себе помочь?
  - К кому я могу обратиться за помощью при необходимости? (близкие люди, друзья, коллеги, специалист).
- Чтобы понять, подходит ли вам тот или иной инструмент самопомощи (техника, упражнение), необходимо его апробировать и только после делать выводы для себя, ориентируясь на свои ощущения, состояние до и после выполненной практики.
- Чем больше запас способов, помогающих справиться со стрессом, тем шире выбор применения их в той или иной ситуации. Так что полезно пополнять свою личную антистрессовую аптечку.
- Есть большая разница между «много знать» и между «знать и применять». Важно не только накапливать, но и применять полученные знания!

## Профилактика деперсонализации

### Аналитическое упражнение

**1. Вспомните ситуацию, что чаще вызывает у вас внутренний дискомфорт, негативные эмоции, внутреннее напряжение или ощущение нарушения безопасности. Это могут быть ситуации как профессионального, так и личного формата. Запишите их.**

---

---

---

---

**2. Какие мысли чаще всего они вызывают?**

---

---

---

---

**3. Какие эмоции вы чаще всего испытываете в этих ситуациях?**

---

---

---

---

**4. Проанализируйте, пожалуйста, каким становится ваше поведение в этих ситуациях? Как обычно вы ведете себя в них? Что говорите, что делаете?**

---

---

---

---

**5. Оцените, как влияют ваши реакции/поведение на ситуацию и ваше состояние в моменте и после: положительно/отрицательно?**

---

---

---

---

***6. Вы проанализировали ситуации, которые чаще всего вызывают у вас внутренний дискомфорт и негативные эмоции. Исследовали собственные мысли и эмоции в этих ситуациях, а также ваши реакции на происходящее (поведение). Изучили, насколько положительно или отрицательно они влияют на вас и ситуацию в целом.***

***Не расстраивайтесь, пожалуйста, если выяснили, что ваше поведение отрицательно влияет на ситуацию. Попробуйте прямо сейчас прописать, через какие действия вы можете это изменить***

---

---

---

---

***Отлично! Вы только что «прописали себе лекарство».***  
***А как врачи вы точно знаете, что теперь важно его применять.***  
***Начните внедрять новые действия в жизнь при столкновении с подобными ситуациями. Ну а дозировку назначьте себе сами!***

Одной из причин развития деперсонализации является скопление негативных эмоций. Необходимо помнить, чем длительнее этап накопления негатива, тем ярче происходит его выплеск. А он произойдет в любом случае, да еще и в самый неподходящий момент.

Вот два упражнения, которые помогут вам выплеснуть негативные эмоции экологичным и неразрушительным способом.

### **Упражнение « Выплеск негатива»**

1. Приготовьте лист бумаги, желательно формата А4, ручку.
2. Обратите внимание на свои мешающие эмоции. Это может быть одна или одновременно несколько. Оцените уровень/степень выраженности этих эмоций по 10-балльной шкале, где 10 – максимальное выражение эмоции.

3. Начните закрашивать ручкой лист. Вам необходимо как можно быстрее заштриховать его, не отрывая ручку от бумаги, желательно без пробелов. Смело водите ручкой по листу «туда-сюда», создавайте прямые линии или спирали, круги. Позвольте руке двигаться по ее желанию, не останавливайте ее движения. В этот момент лучше всего «отдаться процессу» без опасений, что вы делаете что-то не так. Возможно, ваши движения в процессе станут более экспрессивными, чем вначале. А возможно, в течение всего процесса вы будете работать в одном ритме, это неважно. Важно только одно – дать экологичный выход вашим эмоциям.

4. Во время штриховки представляйте, как ваши негативные эмоции (обида, страх, раздражение, гнев, тревога) выходят на бумагу. Позвольте себе быть неаккуратным в рисовании, не бойтесь ручкой прорвать лист. Поскольку «бумага стерпит все», а вам необходимо освободить себя от мешающих эмоций.

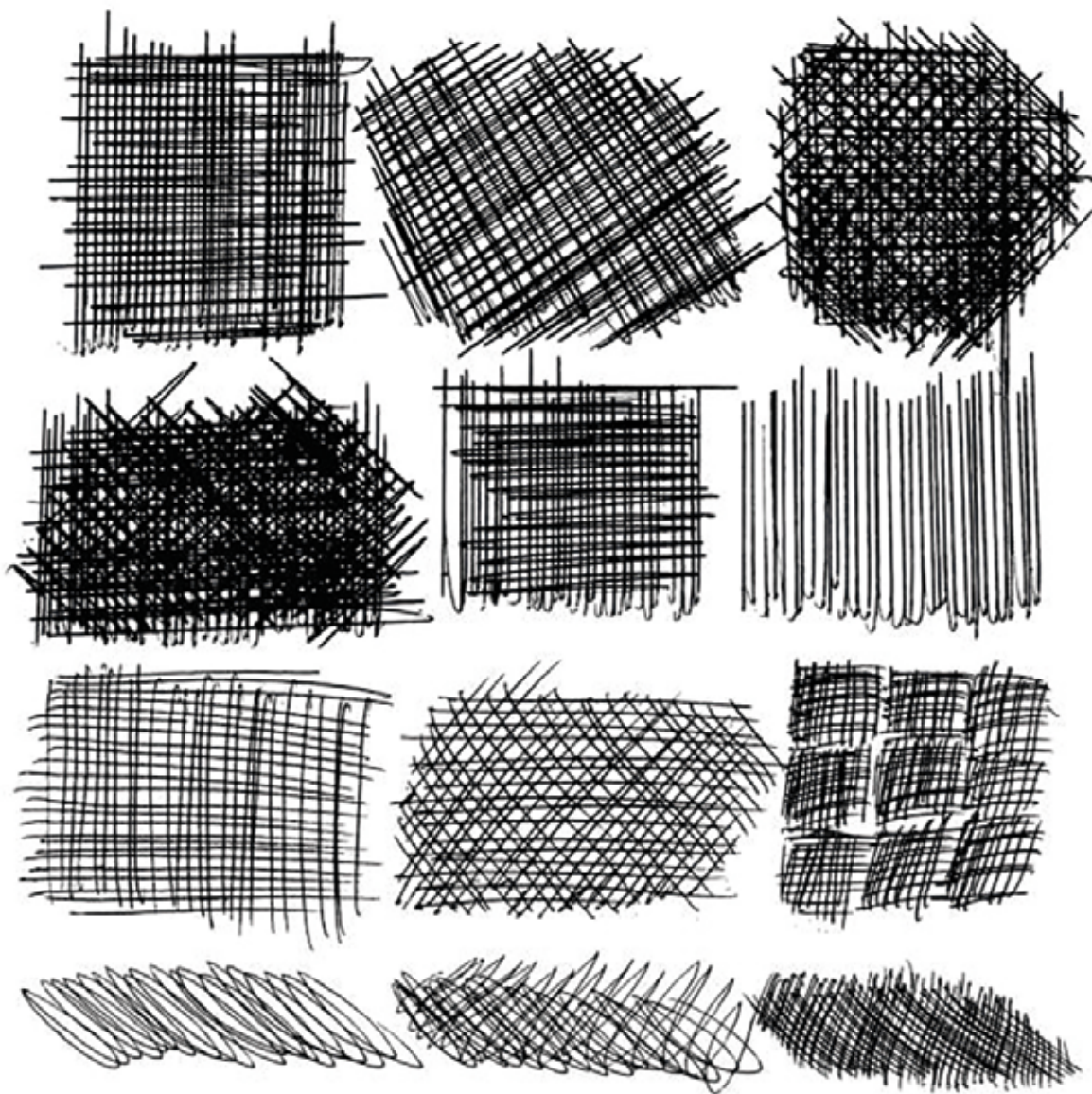
5. Работайте (заштриховывайте лист) по ощущениям. Как только вы почувствуете, что выплеснули негатив или степень его накала снизилась в значительной степени, можете закончить упражнение. Одним из показателей выхода негативных эмоций является чувство облегчения или приятной усталости. Многие, описывая состояние по завершении этого упражнения, описывают его как «гора с плеч», «легкость и одновременная усталость в теле», «я выдохнул».

6. По окончании упражнения сделайте с рисунком все, что хочется. Вы можете аккуратно его сложить и убрать/смять/разорвать или выбросить. Ориентируйтесь на собственные побуждения.

7. Вновь оцените прежде мешающую/мешающие эмоции по 10-балльной шкале. Каков их уровень теперь?

*В данном упражнении лучше применять ручку. Конечно, удобнее выполнять штриховку фломастером или восковым мелком: так быстрее и приятнее. Но нашей целью в этом упражнении является освобождение себя от негативных эмоций, а для этого нужно применить усилия телом. Именно через них выходит скопившийся негатив.*

Примеры штриховки:



## Упражнение «Трансформация негатива»

1. Для этого упражнения вам также понадобится бумага и любые изобразительные средства: ручка, карандаши, фломастеры: что есть под рукой.
2. В течение одной минуты изобразите на листе бумаги мешающую эмоцию (негативную для вас), актуальную на данный момент: обиду, раздражение, гнев, вину, тревогу, страх. Изображение может быть любым. Образ вашей эмоции может представлять собой полноценную картинку/схему/изображение в виде ваших ассоциаций/геометрических фигур/предметов/природного явления или закрашивания любого объема листа определенным цветом.

***Ваше умение или неумение рисовать совсем не имеет значения. Важно позволить себе нарисовать. Старайтесь не оценивать себя/технику выполнения в течение процесса.***

3. По истечении одной минуты, закончив рисунок, посмотрите на него и дайте рисунку название («ужас моей жизни», «моя злость», «грусть-тоска»).
4. Затем вновь вернитесь к рисунку и теперь дополните его новыми элементами таким образом, чтобы рисунок отражал противоположные (положительные) эмоции или нейтральные. На это у вас также не больше минуты.
5. Завершив рисунок, вновь посмотрите на него и снова дайте ему название («спокойствие», «все не так плохо», «жизнь продолжается»). Как чувствуете себя сейчас?

***Еще одной причиной развития деперсонализации является длительное напряжение. Оно находит свой домик в нашем теле, и если вовремя его не «прогнать», то оно способно занять положение «хозяина» в нем.***

***Поэтому важно отслеживать свои ощущения в теле и вовремя избавляться от напряжения. Вот упражнение, которое точно поможет вам в этом.***

## Упражнение «Выход напряжения»

1. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Вдох через нос, выдох через рот. Можно так подышать несколько циклов.

Дыхание глубокое спокойное.

2. Начните раскачиваться из стороны в сторону.

Старайтесь дышать спокойно. Постепенно начните потряхивать руками, ногами (можно с отрывом стоп от пола), представляя, как стряхиваете с себя напряжение (а также такие сильные эмоции, как раздражение, гнев). Представляйте, как напряжение/негатив выходит через движения ног, рук, всего тела. Вы можете слегка потрясти головой, представляя, как стряхиваете информационную нагрузку и неприятные мысли. Делайте это аккуратно и бережно к себе.

3. Упражнение выполняется 3-5 минут. Завершить его можно спокойным и глубоким вдохом и глубоким выдохом.

По его завершении во всем теле ощущается облегчение.

***Вы можете выполнять упражнение с закрытыми глазами, что позволяет снизить чрезмерный контроль и сосредоточиться на своих ощущениях при движении тела.***

Многие некомфортные для нас состояния характеризуются заикливанием на конкретной ситуации или негативных мыслях в целом, что не добавляет нам здоровья и явно мешает сосредоточиться на других делах. Состояние деперсонализации – не исключение в производстве и удержании внимания на подобных мыслях.

Следующие упражнения – хорошие помощники нам в переключении с негативных мыслей или с заикливания на определенной ситуации.



## Упражнение «Исцеляющий счет»

1. Выполняется в любом положении тела. Сделайте спокойный и ровный вдох, затем спокойный выдох. Далее дышите в своем темпе и переключите все внимание на счет.
2. Начните мысленно считать от 0 до 50. Отлично! Теперь начните обратный счет. Bravo!
3. Теперь вспомните таблицу умножения на «2». Вы молодцы!
4. А теперь вспоминаем таблицу умножения на «8». Справились. Вдох - выдох. Как чувствуете себя сейчас? Удалось переключить внимание?

***В течение всего упражнения удерживайте внимание на счете. Вы можете мысленно суммировать, умножать, делить совершенно разные числа.***

## Упражнение «Что вокруг?»

1. Выполняется в любом положении тела. Вы можете выполнять упражнение в любой обстановке: в комнате, кабинете, на улице, в магазине.
2. Сделайте вдох-выдох. Теперь в течение 2-3-х минут вам необходимо увидеть как можно больше деталей, мелочей в том пространстве, где вы находитесь. Обратите внимание на все, что вокруг вас лежит, стоит, висит на стенах помещения/вывески магазинов, рекламные вывески, фонари, автомобили (если вы на улице).

Концентрируйте внимание следующим образом:

- Что я вижу из предметов? Шкаф, диван, кувшин, чашка, витрина, машина, автобус.
- Какие я ощущаю сейчас запахи? Аромат яблочного пирога, корицы, кофе, нотки пряных духов, запах чистящего средства, выхлоп автобуса.
- Какие цвета я вижу сейчас в окружающей меня обстановке? Желтый, темно-зеленый, белый, бордовый.

3. При этом ведите счет каждого замеченного вами предмета, запаха, цвета.

Например:

Я вижу: 1 шкаф, 2 диван, 3 подушку на нем, 4 плед, 5 стол, 6 чашку ....

Запахи вокруг меня: 1 аромат кофе, 2 запах корицы, 3 запах яблочного пирога ...

Сейчас я вижу цвета: 1 желтый, 2 темно-зеленый, 3 белый ...

По истечении времени сделайте спокойный вдох и выдох.

Далее дышите в своем темпе и ритме.

Удалось переключить внимание?

***Это упражнение краткосрочно по своему действию, но это отличный способ переключить внимание и отвлечься хотя бы на время.***

***Не стоит выполнять это упражнение, находясь за рулем автомобиля!***

Деперсонализация часто провоцируется нарушением баланса между прилагаемыми усилиями и «вознаграждением». Под вознаграждением подразумевается не только денежное поощрение, но и награда через положительную обратную связь, похвалу по делу, уважительное отношение.

Мы не можем заставить других людей удовлетворять все наши потребности, даже если они вполне обоснованы. Но мы точно способны компенсировать нарушенный баланс через награду себя - самим собой.

Старайтесь как можно чаще вознаграждать себя. За что?

За любые ваши достижения. Маленькие или большие.

Ведь они есть в каждом дне! Главное, уделять им внимание и самим не обесценивать. Отличным подкреплением своих достижений является вознаграждение себя.

***Не бывает «важных» и «неважных» достижений. Они просто есть и стоит их замечать.***

## Упражнение « Вознаграждение»

1. В течение дня или нескольких (возможно рабочей недели) отмечайте ваши достижения в дневнике. Ежедневно ведите дневник и фиксируйте все свои достижения.
2. Затем представьте, каким образом вы вознаградите себя за них? Пусть это будут реализуемые и не слишком отсроченные вознаграждения (в течение нескольких дней).
3. Вознаградите себя! Вознаграждением могут быть простые, но точно приятные вам мелочи, например:
  - Время на уединение или прогулку;
  - Занятие любимым делом или проведение времени с близкими людьми;
  - Отдых, экскурсия, небольшой подарок;
  - Чашка любимого кофе в уютном кафе.
4. Главное, награждая себя - делать это осознанно, а не технически. Можно действие подкреплять мыслями/словами, например: «Я с радостью вознаграждаю себя этой прогулкой за то, что не вступила в конфликт!» / «В качестве награды за разрешение сложной ситуации я одариваю себя новой книгой!».

Мы выяснили, что деперсонализация и редукция личных достижений способны проявляться в разных сферах нашей жизни и оказывать влияние на каждую из них.

Следующее аналитическое упражнение будет и хорошей самодиагностикой для вас, и возможностью улучшить качество жизни в целом

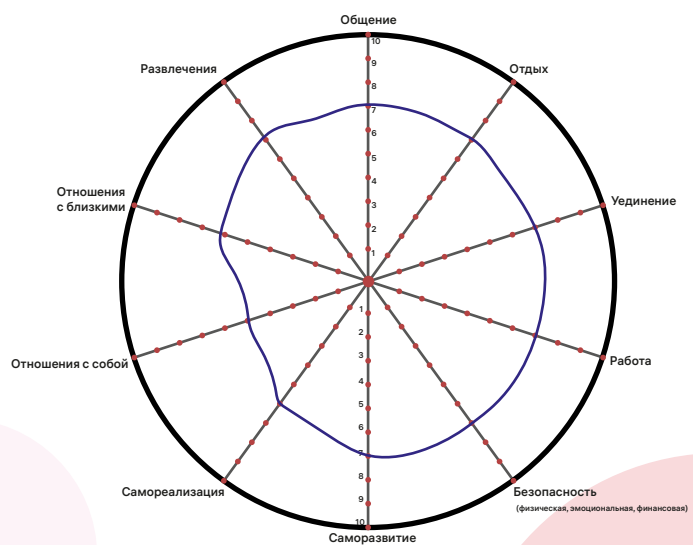
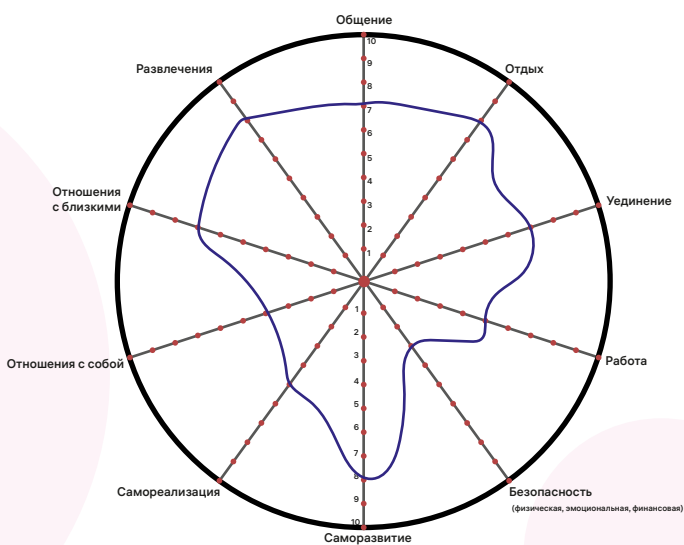
## Упражнение «Улучшение качества жизни»

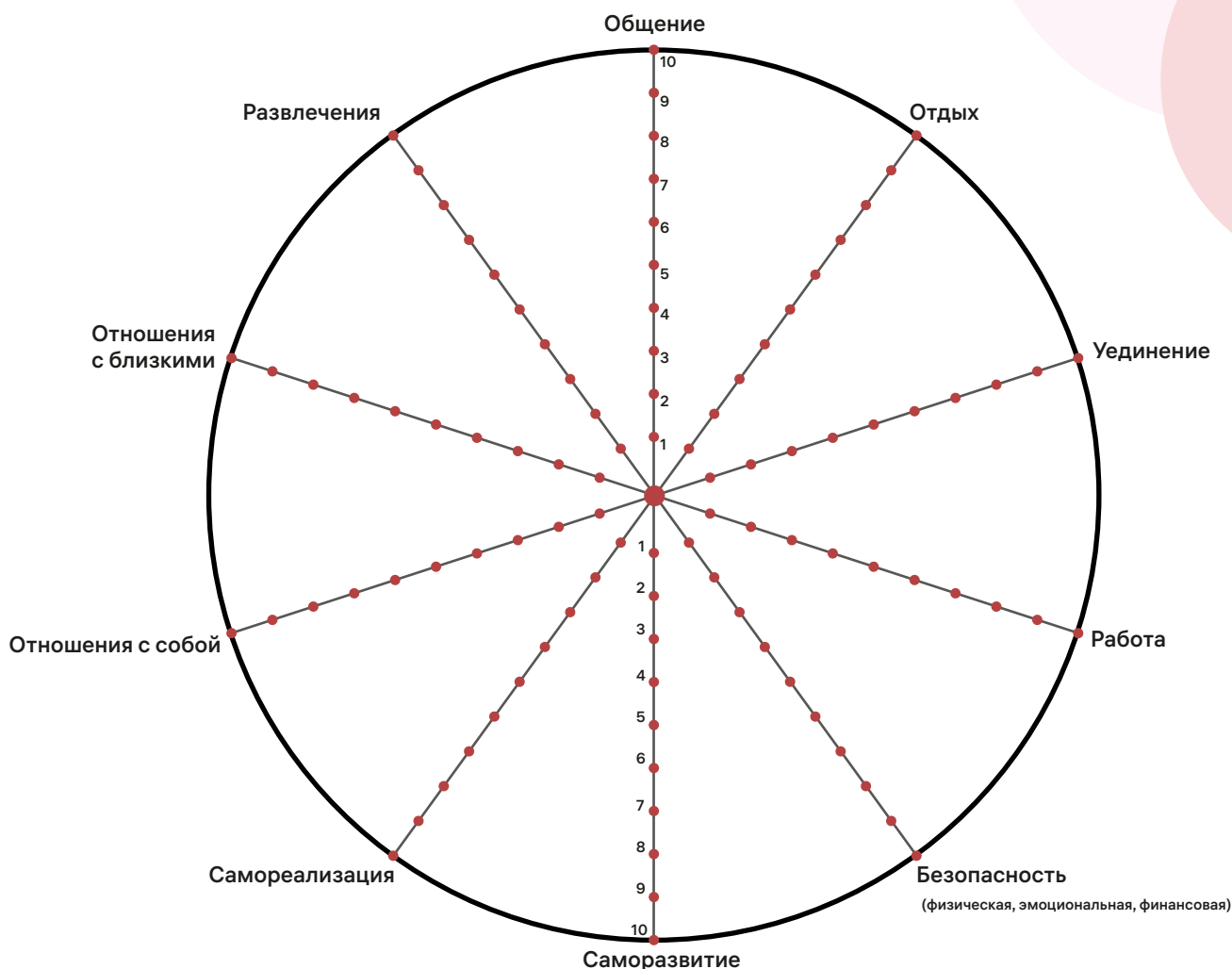
Колесо баланса (или колесо жизни) – это визуализация, позволяющая оценить достижения в каждой из исследуемых сфер, выделить приоритетные направления, требующие особого внимания.

Колесо баланса простыми словами – это техника, помогающая определить истинные желания и улучшить качество жизни. Это упражнение для тех, кто желает изменений в своей жизни, но не знает, с чего начать.

Колесо баланса жизни выглядит как рисунок-схема достижений. Каждый сектор – влияет на удовлетворенность. Наиболее распространенный вариант колеса баланса выглядит иначе: в одном или нескольких секторах наблюдается значительный перекося.

Итак, перед вами колесо баланса. Оно включает в себя основные сферы нашей жизни: общение, отдых, уединение, работа, безопасность (физическая, эмоциональная, финансовая), саморазвитие, самореализация, отношения с собой, отношения с близкими, развлечения.





1. Пожалуйста, оцените качество (степень удовлетворенности) каждой из представленных сфер по 10-балльной шкале. Где 10 - наилучшая оценка. Отметьте, пожалуйста, степень удовлетворенности каждой сферой точкой на соответствующей шкале. Оценив так каждую сферу, у вас получится 10 точек, соответствующих степени вашей удовлетворенности каждой из сфер.

2. Теперь соедините эти точки. Посмотрите, какой получилась ваша фигура.

3. А теперь перенесите полученные результаты, степень вашей удовлетворенности каждой сферой жизни. Внесите полученные баллы в таблицу ниже.

Сферы жизни	Балл	Ваши действия	Сроки
Общение			
Отдых			
Уединение			
Работа			
Безопасность (физическая, эмоциональная, финансовая)			
Саморазвитие			
Самореализация			
Отношения с собой			
Отношения с близкими			
Развлечения			

4. Проанализируйте, хочется ли что-то поменять, улучшить? В том случае, если такое желание есть, то подумайте, какие действия вы можете применить для улучшения той или иной сферы и запишите их в столбик «ваши действия» напротив нужной сферы. А также укажите сроки внедрения ваших действий и отметьте их в столбце «сроки».

5. Проанализируйте свои ответы и начните воплощать их в жизнь через собственные действия. В своем темпе и ритме.

***Ваше колесо баланса имеет право быть неоднородным. В том случае, если вас все устраивает, и нет желания что-то улучшить, вам совершенно не нужно это делать.***

***Цель упражнения – анализ того, насколько вас устраивает качество вашей жизни и есть ли желание что-то изменить. Если «да», то субъективно оценить, через какие действия и в какие сроки. Поэтому и круг у вас может быть неоднородным.***

***Например: мужчина отметил из 10 возможных баллов удовлетворения качеством такой сферы жизни, как «общение» - 6 баллов. На вопрос: «Хочется ли что-то изменить, улучшить в этой сфере?» – мужчина ответил: «Нет. Здесь на данный момент меня все устраивает»***

***В таких сферах жизни, как: «Безопасность» и «Любые отношения: с близкими/коллегами» не все зависит от нас. Остальные сферы жизни – преимущественно зона нашей ответственности.***

## Профилактика редукции личных достижений

### Аналитическое упражнение

**1. Проанализируйте, пожалуйста, какие из установок (ваших сформировавшихся убеждений) мешают вам в работе и в положительном восприятии себя в ней?**

**Это установки со знаком «-».**

**Выпишите их.**

---

---

---

---

---

**2. Переформулируйте каждую из этих мешающих установок в положительную или нейтральную. То есть сделайте перевод установки из «минуса» в «плюс» или «ноль».**

---

---

---

---

---

**3. Прочтите вслух новые убеждения. Какие эмоции они вызывают у вас? Вам больше нравится новая установка? Хочется заменить ею прошлую установку?**

**4. Если вам больше нравится новая установка, и вы хотите, чтобы она пришла на смену прежней, начните ежедневно перечитывать вслух ваши новые установки, привыкая к новым более конструктивным убеждениям в отношении себя. А в том случае, если к вам придут прежние отрицательные установки, вы тут же можете их «передумать», сразу заменив на новые: положительные или нейтральные. Что с этим делаем:**

**Пример перевода установки из «минуса» в «плюс»:**

**«Я знаю меньше других» - «Я имею хорошие знания и стараюсь их расширять»/«Я неудачник» - «Все мои успехи и неудачи - это мой опыт и он бесценен».**



*Для полного изменения прежних установок вам потребуется некоторое время. Оно необходимо для формирования вашей новой привычки и, как правило, занимает около 3-4-х недель. Главное, будьте внимательны к своим мыслям и при необходимости вовремя трансформируйте их.*

*Наши мысли имеют огромное значение в жизни. И если мы преимущественно мыслим со знаком «плюс», то и живем преимущественно с тем же знаком.*

Одной из причин редукции личных достижений является обесценивание собственного опыта. Поэтому важно время от времени актуализировать свой опыт и свои достижения, ведь они являются важными вехами вашей профессиональной жизни. Помните о своих достижениях, уже произошедших, а также удерживайте внимание на новых достижениях.

### Упражнение «Мои достижения»

1. Выпишите, пожалуйста, свои достижения. Пусть они касаются разных сфер вашей жизни: профессиональной, личной; произошедшие в разное время: в детстве, несколько лет назад, позавчера, сегодня.

---

---

---

---

---

2. Проанализируйте и запишите, что прежде помогало вам в достижениях: ваши личностные особенности, характер, знания, помощь и поддержка других, наличие прежнего опыта?

---

---

---

---

3. Проанализируйте и запишите, что из «помощников» достижений вы будете применять и далее для новых свершений?

---

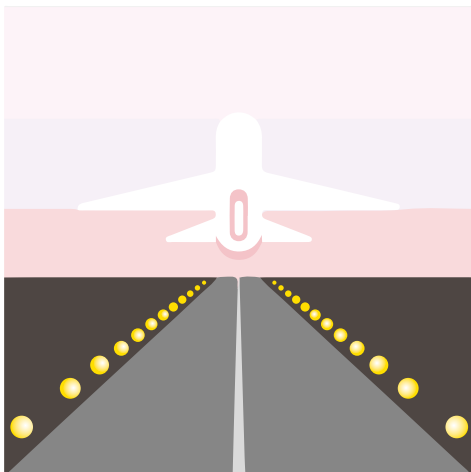
---

---

---

4. Старайтесь как можно чаще отмечать свои личные достижения, а лучше – ежедневно. Вы можете оформлять их в список и зачитывать или отмечать мысленно. Главное – не упускать свои достижения из виду и не обесценивать их.

Вы сформулировали свой набор помощников и теперь знаете, что вам поможет двигаться вперед.



***Наши достижения похожи на фонари взлетной полосы.***

***Их может быть много, но если их не зажечь, то они будут мало полезны. Мы не сможем понять, откуда взлетать и в каком направлении продолжить движение. Зажигайте свои фонари достижений. Обращайтесь к свету ваших фонарей и зажигайте новые!***

Мы часто недооцениваем себя. У нас нет сложностей гордиться своими близкими, коллегами, знакомыми людьми. Но мы можем испытывать сложности, когда дело касается нас самих.

## **Аналитическое упражнение «Гордость за себя»**

1. Вспомните, когда вы в последний раз гордились собой или хвалили себя?
2. Подумайте, легко ли вам при всех говорить «Я молодец!».
3. Что вызывает у вас сложности гордиться собой?
4. Что мешает гордиться своими достижениями?
5. Почему бывает сложно сказать: «Я молодец! / «Я умница!»?

*Нам, взрослым, действительно не всегда просто гордиться собой. Мы можем испытывать стеснение даже наедине с собой или просто не уделять этому внимания. Нам могут мешать сформировавшиеся убеждения и установки. Причины могут быть разными.*

*Не расстраивайтесь, пожалуйста, если вы испытываете сложности в гордости за себя и свои достижения.*

*Это тоже навык, которому стоит учиться.*

*А давайте прямо сейчас научимся гордиться собой, своими достижениями!*

## Упражнение «Моя гордость»

1. Для начала просим вас продолжить эти фразы:

Я горжусь собой, когда...

---

---

---

В работе я горжусь собой, за...

---

---

---

Я горжусь собой что в детстве...

---

---

---

Во вчерашнем дне я горжусь собой за...

---

---

---

В сегодняшнем дне я горжусь собой за...

---

---

---

2. Старайтесь ежедневно удерживать внимание на гордости за свои достижения. Для этого вы можете создавать вечером список. К примеру, каждый его пункт вы можете начинать с фразы: «Горжусь собой за...».

***Не ищите масштабных событий, где вы гордитесь собой. Вписывайте и маленькие личные победы, они невероятно бесценны!***

***Не расстраивайтесь, если изначально ваш список «Гордости за себя» будет небольшим. Продолжив практику, вскоре вы сами отметите, насколько длинными станут ваши списки. А значит, редукция личных достижений вас не коснется!***

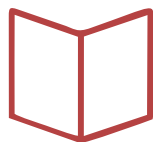
Иногда бывает сложно начать гордиться собой и своими достижениями. Мы можем испытывать сложности в создании списка «Гордости за себя».

Если это «ваша история», не стоит печалиться! Вы можете вести «Дневник благодарности».

### **Упражнение «Дневник благодарности»**

1. Создайте свой «Дневник благодарности». Это может быть особая тетрадь, блокнот.
2. В конце каждого дня выписывайте в свой «Дневник благодарности» те вещи (ситуации, события), за которые вы можете себя поблагодарить.
3. Не ищите исключительно больших достижений. Нам нужны все!

Например: благодарю себя за то, что вовремя проснулась и не опоздала на работу; благодарю себя за то, как здорово я сегодня выгляжу; благодарю себя за то, что быстро и спокойно разрешила непростую ситуацию на приеме.



## Дневник благодарности

Благодарю за то что...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Через искреннюю благодарность к себе мы начинаем более уважительно к себе относиться, поднимаем самооценку, а также формируем навык самоподдержки, что будет служить нам опорой при столкновении со стрессовой ситуацией.

Редукция личных достижений обожает сравнения нас с другими, в которых мы «проигрываем». Просто мы не замечаем, что делаем лучше других, поскольку уже давно привыкли к этому и принимаем как должное, либо перестаем ценить вообще.

Следующее упражнение поможет вернуть вам ценность себя и своих особенностей.

## Упражнение «Делаю лучше других»

Прямо сейчас продолжите фразу:

*Я лучше других делаю*

---

---

*Я лучше других чувствую*

---

---

*Я лучше других понимаю*

---

---

*Я лучше других умею*

---

---

*Я лучше других разбираюсь*

---

---

*Я лучше других адаптируюсь в*

---

---

*Вы можете продолжить этот список. Он может касаться как профессиональной, так и личной сфер вашей жизни.*

*Например, я лучше других: варю кофе, успокаиваю подругу, умею лениться.*

Состояние внутренней уверенности не статично: оно может усиливаться или, наоборот, снижаться. В последнем случае дополняется появлением сомнений в себе, в правильности выполнения профессиональных задач, выбранного пути. Для поддержания внутреннего комфорта и сохранения чувства уверенности мы рекомендуем следующее упражнение.

## Упражнение «Возвращение уверенности»

1. Выполняется сидя/лежа. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох через нос и глубокий выдох через рот.
2. Теперь дышите в своем ритме, стараясь вдох делать через нос, а выдох через рот. Переключите внимание на свое дыхание. Почувствуйте глубину своего вдоха, почувствуйте длину выдоха. Дышите без задержки дыхания, пусть ваше оно будет спокойным и ровным.

*Если мешают мысли, переключите внимание с дыхания на точку между бровями и, удерживая внимания на ней, продолжайте дышать в своем ритме, делая вдох через нос, а выдох через рот.*

3. Представьте себя в том месте, где вы ощущаете себя спокойно и уверенно. Это может быть любое место, известное вам или то, где вы никогда не бывали. Представьте себя в этом месте: какая вы там? Как выглядите? Чем занимаетесь? Каковы ваши эмоции, настроение? Как чувствует себя ваше тело?
4. Теперь представьте, как вы вдыхаете ощущение спокойствия и уверенности, забирая его с собой, помещая его внутрь себя. Как чувствуете себя сейчас?

*Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.*

***Находите время на восстановления сил!  
Бывает, его нужно не так много, как кажется.***

## Общие рекомендации по профилактике профессионального выгорания

- В качестве профилактики эмоционального выгорания мы рекомендуем соблюдать рекомендации, представленные в Рабочих тетрадях 1 и 2 Модуля.
- Придерживайтесь «золотой середины» - находите баланс между работой и отдыхом. Отслеживайте свое состояние, чтобы вовремя почувствовать потребность в отдыхе, еде, необходимости переключения внимания. Прислушивайтесь к потребностям своего организма и вовремя удовлетворяйте их.
- Заботьтесь о себе: вовремя отдыхайте, высыпайтесь, ешьте полезную еду. Включите в свою жизнь доступную вам физическую нагрузку.
- Проанализируйте плюсы и минусы своей работы. Удерживайте внимание на плюсах, пусть они станут для вас хорошими ресурсами и прочной опорой.
- Проанализируйте свои привычки общения с родными, коллегами, пациентами. Ответьте себе на вопрос: все ли из привычек полезны? Нет ли среди них тех, что мешают продуктивному общению? Если такие имеются, подумайте, на что их лучше заменить, и приступайте к приятным переменам.
- Делайте маленькие перерывы в работе, умеете переключать внимание. Иногда это просто необходимо.
- Любите, уважайте свою работу и себя в ней. Время от времени нам всем полезно отвечать на такие вопросы, как: чем именно моя работа необходима обществу? Каков мой личный вклад в работу? Что я как специалист несу в мир? В какие моменты я получаю наибольшее удовлетворение от своей работы?
- Общайтесь с людьми не только на профессиональные темы. Находите время на личные увлечения, хобби. При желании расширьте свой круг общения.
- Перестаньте разделять события в своей жизни и себя в них на успешные и неудачные. Помните, что это все – ваш опыт и он бесценен!
- Выстраивайте перспективы: личные, семейные, профессиональные. Расширьте их горизонты.
- Старайтесь наполнить эмоциональной теплотой ваши отношения с близкими людьми. Не забывайте о силе объятий.
- Чаще общайтесь с теми, кому доверяете и с кем ощущаете душевный комфорт.
- Разрешайте себе в случае необходимости обращаться за помощью и поддержкой к другим. Если сложно, учитесь принимать помощь со стороны.
- Помните, что постоянное сравнение себя с другими – малоресурсное занятие. Лучше начните сравнивать себя «сегодняшнего» с собой «вчерашним», отмечая чего нового вы достигли, чему научились, что освоили.
- Не ругайте себя. Вместо критики в свой адрес, делайте выводы и продолжайте свое движение.
- Перестаньте недооценивать себя. То, как к нам относятся другие, зависит и от нашего отношения к себе.
- Заведите личный Дневник. Вносите в него свои ежедневные достижения, ведите списки гордости за себя.



- Вовремя наполняйте себя ресурсами, развивайте интересы, не связанные с работой. Старайтесь бывать на природе.
- Сделайте список всего, что наполняет вас радостью. Пусть в него войдут даже самые незначительные вещи, мелочи, детали. Начните внедрять содержимое этого списка в свою жизнь.
- Находите время на себя. Разрешайте себе моменты уединения.
- Творчество и хороший юмор – настоящие блокаторы эмоционального выгорания. Если ситуация позволяет, применяйте творческий подход. Выходите за рамки монотонности и однообразия.

## Берегите себя и вовремя восстанавливайтесь!

Рекомендуем почитать полезные и уютные книги:

- Ольга Савельева «Проживая. Как оставаться счастливым, переживая самые сложные моменты» 2021 г.
- Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика» 2013 г.
- Джулия Кэмерон «Золотая жила» 2007 г.
- Джулия Кэмерон «Лучшее время начать» 2017 г.
- Кристин Нефф «Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе» 2021 г.
- Марк Гоулстон, Филип Голдберг «Не мешай себе жить. Как справиться со страхом, обидой, чувством вины, прокрастинацией и другими проявлениями саморазрушительного поведения» 2020 г.
- Роберт Лихи «Свобода от тревоги», 2022 г.



Обучение,  
наставничество,  
стажировки



**help\_doctor@nikid.ru**

Психологическая  
поддержка для врачей -  
педиатров участковых



Единый  
медицинский  
портал  
«Детство»



Сайт  
НИКИ Детства



Дистанционные  
информационные  
образовательные  
модули