



**Профилактика
эмоционального и профессионального
выгорания
(модуль 1)**

Рабочая тетрадь участника

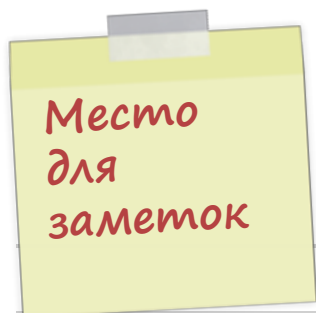


Здравствуйте, коллеги!

Это ваша рабочая тетрадь. Она поможет вам работать на тренинге, а после останется с вами, и с ее помощью вы сможете продолжить развивать навыки по профилактике эмоционального выгорания.

Подпишите ее

В тетради есть вся теоретическая часть тренинга, диагностический тест «Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)», а еще есть упражнения, рекомендации для самостоятельной помощи и поддержки себя.



Профилактикой эмоционального и профессионального выгорания является не отсутствие работы, а умение вовремя восстановить свои силы.

Цели тренинга:

- научить распознавать признаки эмоционального и профессионального выгорания;
- научить понимать причины возникновения и способы профилактики выгорания;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активации личностных ресурсных состояний.

На тренинге вы познакомитесь с понятием синдрома выгорания, его влиянием на рабочий процесс и жизнь в целом. Мы будем вместе формировать мотивацию заботы о себе и своем эмоциональном состоянии, попрактикуемся в диагностике своего состояния, а также познакомимся с приемами саморегуляции и самопомощи.



Впервые в истории о выгорании заговорил Герберт Фрейденбергер в 1974 году.

Выгорание в его определении понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.



В 2019 году ВОЗ определила **выгорание**, как результат хронического стресса на работе, с которым человек уже не может справиться. Ощущение усталости или истощения, чувство отстраненности от работы или отрицательные эмоции, возникающие при мысли о ней, а также снижение производительности труда.

Интересный факт: с 1 января 2022 года можно выписывать больничный с диагнозом эмоциональное выгорание (МКБ -11, Код: QD85).

Эмоциональное выгорание наступает не мгновенно. У него есть свои этапы развития, и наша задача знать о проявлениях выгорания на разных стадиях.

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Стадия усталости

- Незначительные изменения в поведении: допуск мелких ошибок в работе, забывчивость.
- Напряженность, появление тревожности.
- Приглушение эмоций и переживаний, отстраненность (в том числе эмоциональная).
- Редкое проявление положительных эмоций.
- Сосредоточение на задачах и целях

2. Стадия обратимого эмоционального выгорания - «ожог нервной системы»

- Снижение прежней заинтересованности (профессиональной/личной).
- Уменьшение потребности в общении.
- Уже заметная раздражительность, недовольство.
- Сложности в отношениях с коллегами, пациентами, семьей. Конфликты на разной почве.
- Проявление психосоматических нарушений (возникновение заболевания/обострение хронического недуга).
- Начало эмоционального истощения - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой.
- Зарождение чувства обесценивания других, себя в профессии, редукция личных достижений.
- Личностная отстраненность от своего труда и его объектов, зарождение деперсонализации.

3. Стадия необратимого эмоционального выгорания*:

- Выгорание накладывает отпечаток уже на разные сферы жизни человека.
- Эмоциональное истощение.
- Редукция личных достижений: ощущение утраты собственной эффективности или достижений в профессиональной деятельности. Чувство некомпетентности и снижение профессиональной самооценки.
- Продолжается обесценивание себя, своих достоинств, а также прежних ценностей.
- Состояние полной апатии, равнодушие.
- Усиление деперсонализации, «ожог нервной системы».
- Ощущение неудовлетворенности жизнью в целом, отсутствие дальнейших ориентиров.

*На этой стадии, обратимость возможна только с помощью специалистов.

ДИАГНОСТИКА

Кроме самодиагностики по ощущениям вы самостоятельно можете провести диагностику, воспользовавшись апробированными и валидированными диагностическими тестами:

*Перейдя по ссылке или QR-коду,
вы можете пройти онлайн диагностику:*

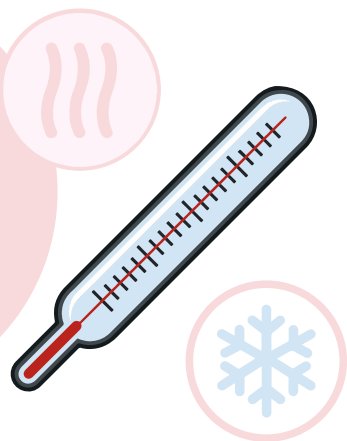


Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.



Опросник профессионального (эмоционального) выгорания. Методика К. Маслач и С. Джексон для медиков, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (МВИ).





А на тренинге мы предлагаем тест, который займет у вас не более 5 минут. Быстрый и эффективный мини-скрининг, как измерение температуры.

**Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)*
рекомендована к использованию в медицинских
организациях Министерством здравоохранения РФ**

Данный диагностический тест рекомендован Министерством здравоохранения Российской Федерации для диагностики синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте тот ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

* рекомендована к использованию в медицинских организациях Министерством здравоохранения РФ.

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе
 - 3 - все время
 - 2 - часто
 - 1 - время от времени, иногда
 - 0 - совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться
 - 3 - определению это так, и страх очень велик
 - 2 - да, это так, но страх не очень велик
 - 1 - иногда, но это меня не беспокоит
 - 0 - совсем не испытываю
3. Беспokoйные мысли крутятся у меня в голове
 - 3 - постоянно
 - 2 - большая часть времени
 - 1 - время от времени и не так часто
 - 0 - только иногда
4. Я легко могу присесть и расслабиться
 - 0 - определению, это так
 - 1 - наверно, это так
 - 2 - лишь изредка, это так
 - 3 - совсем не могу
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
 - 0 - совсем не испытываю
 - 1 - иногда
 - 2 - часто
 - 3 - очень часто
6. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться
 - 3 - определению, это так
 - 2 - наверно, это так
 - 1 - лишь в некоторой степени, это так
 - 0 - совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники
 - 3 - очень часто
 - 2 - довольно часто
 - 1 - не так уж часто
 - 0 - совсем не бывает

Количество баллов здесь _____

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
 - 0 - определению, это так
 - 1 - наверно, это так
 - 2 - лишь в очень малой степени, это так
 - 3 - это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
 - 0 - определению, это так
 - 1 - наверно, это так
 - 2 - лишь в очень малой степени, это так
 - 3 - совсем не способен
3. Я испытываю бодрость
 - 3 - совсем не испытываю
 - 2 - очень редко
 - 1 - иногда
 - 0 - практически все время
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
 - 3 - практически все время
 - 2 - часто
 - 1 - иногда
 - 0 - совсем нет
5. Я не слежу за своей внешностью
 - 3 - определению, это так
 - 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
 - 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени
 - 0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
 - 0 - точно так же, как и обычно
 - 1 - да, но не в той степени, как раньше
 - 2 - значительно меньше, чем обычно
 - 3 - совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
 - 0 - часто
 - 1 - иногда
 - 2 - редко
 - 3 - очень редко

Количество баллов здесь _____

0-7 баллов → «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
 8-10 баллов → «субклинически выраженная тревога / депрессия»
 11 баллов и выше → «клинически выраженная тревога / депрессия»

Пример: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) – 3 балла

Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы

Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии – 9 баллов

Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия

Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии – 1 балл

Можно сделать вывод о том, что уровень и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы

Отлично! Вы прошли тест. Какие выводы делаете?

**Не стоит опасаться диагностики.
Важно вовремя обнаружить симптомы и скорее начать
восстановление!**

Есть несколько моделей эмоционального выгорания. В основе нашего тренинга используется **Трехфакторная модель** (К. Маслач и С. Джексон). Синдром эмоционального выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. **Эмоциональное истощение** рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Вторая составляющая (**деперсонализация**) сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других — усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам и т. п.

Третья составляющая эмоционального выгорания — **редукция личностных достижений** — может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении чувства собственного заслугам, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

В первом модуле мы будем с вами работать с **Эмоциональным истощением**. С двумя другими составляющими – на втором модуле.

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Поведенческие признаки выгорания:

- Безразличие к своим профессиональным обязанностям, эмоциональная отстраненность.
- Избегание ответственности, новых задач, развития.
- Смена рабочего режима: от чрезмерного увеличения рабочих часов до максимального сокращения их.
- Сложности в выборе приоритетных задач, автоматическое выполнение служебных обязанностей.
- Чрезмерная критичность.
- Появление/усиление или возврат к прежним зависимостям (злоупотребление алкоголем).

Социально - психологические признаки выгорания:

- Повышенная раздражительность, вспышки гнева.
- Внутреннее ощущение «на пределе».
- Чрезмерная ответственность, страх не справиться с профессиональными задачами.
- Низкий эмоциональный фон, подавленность.
- Ограничение или полное избегание общения.
- Эмоциональные переживания разной степени: тревога, беспокойство, чувство вины, ощущение собственной несостоятельности.
- Сомнения в себе и своей профессиональной компетенции.
- Видение дальнейших перспектив в темных тонах, ощущение безнадежности.

Физиологические признаки:

- Проблемы со сном: бессонница, сложности засыпания, беспокойный сон.
- Истощение: эмоциональное, физическое.
- Чувство постоянной усталости, утреннее пробуждение без ощущения выспанности.
- Пищевые нарушения: частое заедание/отказ от еды.
- Психосоматические заболевания.



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

А что у вас может вызывать выгорание? Запишите:

А что провоцирует эти причины? Запишите:

Вспомните те ситуации, которые ранее (при первом столкновении с ними) вы оценивали, как сложные или даже непреодолимые. Тем не менее, преодолели их, и сейчас они остались в памяти. Перечислите их, пожалуйста:

А теперь вспомните, что именно помогло вам в тех ситуациях? Что/кто оказал поддержку? Какие ваши личные качества помогли при тех обстоятельствах?

Пережитые сложные ситуации могут стать нам хорошими помощниками и опорой при столкновении с новыми.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Из любой ситуации важно взять опыт. Он бесценен!

Методы самопомощи

У каждого есть свои способы, помогающие справиться со стрессом, своя аптечка. Здорово время от времени делать в ней ревизию и пополнять запас эффективными методами самоподдержки.

Мы знаем, как проявляется выгорание, каковы могут быть его причины и понимаем, что наша задача — помочь себе и вовремя провести мероприятия по восстановлению.

Чтобы себе помочь, важно время от времени спрашивать себя:

- Что со мной происходит? _____

- Где я сейчас (не нахожусь ли на одной из стадий выгорания)?

- А сколько у меня сейчас сил? А какие у меня сейчас есть ресурсы?

Ведь чем дольше мы не пополняем запас своих ресурсов, тем быстрее развивается состояние истощения.

Чтобы этого избежать, предлагаем время от времени выполнять это упражнение. Оно дает возможность понять, каков ваш запас ресурсов на данный момент и что нужно сделать, чтобы пополнить его.

Упражнение «Уровень ресурса»

Взгляните на эту шкалу.



Представьте, что это Шкала ваших сил и энергии.

Оцените уровень ресурса у себя от 1 до 10. Где 1 — состояние, когда даже тяжело встать с кровати, а 10 — пик ресурсного состояния, когда все получается легко и быстро.

Отметьте, где вы сейчас на шкале и запишите, что входит в эти баллы (отдых, общение с семьей, выезды на природу...).

Если уровень ваших ресурсов не достиг 10 баллов, не расстраивайтесь. Подумайте, через какие действия вы можете пополнить свой запас ресурсов? Запишите ваши идеи здесь:

Здорово периодически выполнять это упражнение. Кроме того, идеи пополнения себя силами, энергией и ресурсами вы можете всегда дописать. Главное, написав их — начать применять на практике.

Еще несколько вопросов, которые помогут вовремя позаботиться о себе:

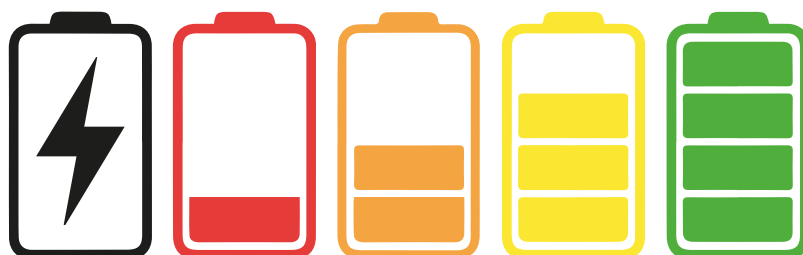
- Чем я могу себе помочь?

- Нужна ли помощь и поддержка со стороны?

- Где или у кого я могу ее получить?

Упражнение «Зарядка»

Еще одно упражнение для восстановления своих сил и ресурсов. Если прошлое упражнение помогает узнать уровень своей ресурсности и решить, каким образом помочь себе в целом, то это упражнение дает возможность пополнить свои **ресурсы на разных уровнях: телесном, душевном и на уровне мыслей.**



Представьте, что внутри вас тоже есть батарейка.

Большая, красивая, включающая в себя: **заряд тела, заряд эмоций и чувств, заряд ваших мыслей.** И ее тоже необходимо вовремя заряжать.

Подумайте, вспомните или представьте — через что/какие действия/способы вы можете пополнить заряд батарейки:

- Вашей физики (тела).
- Ваших чувств, эмоций (душевное состояние).
- Ваших мыслей.

Тело

Душевное состояние (эмоции, чувства)

Мысли

Отлично! Вы прошли тест. Какие выводы делаете?

• **Через что вы чаще всего подзаряжаетесь?**

Тело

Душевное состояние

Мысли

• **Через что восстанавливаетесь быстрее?**

Тело

Душевное состояние

Мысли

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

Упражнение «Ресурс за разное время»

Вы уже знаете, как наполнить себя ресурсами. Но даже зная о том, что нас наполняет, поднимает настроение, расслабляет и восстанавливает, мы можем откладывать все эти процедуры «до лучших времен» или до отпуска.

А это неверная позиция. Не стоит идеализировать условия для наполнения себя и восстановления. Стоит уметь это делать в разных обстоятельствах, имея разное время.

Ответьте письменно на эти вопросы.

- Как я могу получить ресурс (радость, приятные эмоции), если у меня на это есть 5 минут?

- Как я могу получить ресурс, если у меня на это есть 30 минут?

- Как я могу получить ресурс, если у меня на это один час?

ТЕРАПИЯ ВЫГОРАНИЯ

Есть много способов помочь себе. Сейчас предлагаем вам только часть из них. Рекомендуем апробировать все эти упражнения. Так вы выберете для себя те, что отзовутся вам больше всего, и вы будете их применять. Своевременно и с удовольствием!

Творческая деятельность положительно влияет на психологическое состояние. Чтобы переключить внимание, расслабиться и поднять себе настроение, достаточно взять карандаши и начать раскрашивать картинку.

На следующих страницах вы найдете шаблоны для раскрашивания. Позвольте себе расслабиться и не торопясь придать цвет картинкам.



Антистрессовые картинки – отличный инструмент для выплеска скопившихся эмоций! Благоприятно влияют на нашу психику и настроение. Подарите себе 10 минут удовольствия!



Если уровень ваших ресурсов не достиг 10 баллов, не расстраивайтесь. Подумайте, через какие действия вы можете пополнить свой запас ресурсов? Запишите ваши идеи здесь:



*Картинку можно раскрашивать поэтапно. В своем темпе и ритме.
Главное – начать это делать!*

Дыхательные упражнения

Направлены на снятие напряжения, улучшение состояния, успокоение и восстановление баланса. Рекомендуется выполнять как в самом моменте сложной ситуации, так и при ее завершении.

Упражнение №1

(Можно выполнять стоя или сидя)

1. Вы делаете полный вдох через нос. А выдыхаете небольшими порциями сквозь узкую щель между губами. Будто гасите пламя свечи, дуете на горячую выпечку или на одуванчик.
2. Каждая последующая порция выдоха должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Упражнение №2

(Выполняется сидя)

1. Вы делаете полный вдох.
2. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдыхайте в него. Этот прием повторяете четыре раза.
3. Вновь полный вдох. И теперь представьте перед собой треугольник. Медленно выдыхайте в него три раза.
4. Затем на вдохе представьте перед собой квадрат и выдыхайте в него дважды. После нескольких серий такого дыхания, ваше состояние значительно улучшится.

Упражнение №2

(Выполняется сидя или лежа)

При сформированном навыке вы с легкостью сможете выполнять его и в движении.

1. Включите осознанное дыхание: вдох через нос и выдох через слегка приоткрытый рот. Все внимание направьте на дыхание. Почувствуйте каждый свой вдох и каждый выдох. Не спешите. Дышите в своем темпе. Подышите так несколько минут (21 цикл. Цикл = вдох + выдох). Подключите к этому процессу мысль: «Мое дыхание меня исцеляет!».
2. После нескольких минут такого дыхания подключаем образы. А именно, вы продолжаете дышать в своем ритме, представляя, как с каждым вдохом вы вдыхаете спокойствие и жизненные силы. А с каждым выдохом вы представляете, как выдыхаете негатив. Будь то: усталость, раздражение, страх- все, что выводит вас из равновесия и создает стресс.
3. Дышите до улучшения состояния.

Упражнение можно выполнять как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Возможно, на начальном этапе вам будет удобнее закрыть глаза при выполнении.

Упражнение нервно-мышечной релаксации

Избавляет тело от напряжения.

Для формирования навыка лучше выполнять упражнение стоя. В последующем вы можете выполнять его и сидя/лежа.

1. Ноги на ширине плеч. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Постепенно начинаете сознательно напрягать свое тело. Делайте это поэтапно, снизу вверх! Поэтапно напрягаете пальцы ног, стопы, голеностоп, икроножные мышцы, продвигаясь все дальше вверх. Доведите напряжение до мышц шеи, лица. Старайтесь делать поэтапно.
2. Ощувив, что ваше тело находится в состоянии полного напряжения, зафиксируйте напряжение на несколько счетов. Например, до 10.
3. Теперь начните расслабление тела. Опять же – поэтапно. Уже сверху вниз! В обратном порядке, дойдя до стоп.
4. Отлично! Вы завершили цикл. Сделайте глубокий вдох и выдох. На выдохе представьте, как выдыхаете остатки напряжения.
5. Повторите 4-5 циклов: напряжение, его фиксация и последующее расслабление.

Упражнение можно выполнять 2-3 раза в день для профилактики напряжения и большее количество раз при необходимости.

Это упражнение способствует экологичному выходу скопившегося напряжения. Хорошая профилактика от телесных зажимов



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Способы поддержки себя через Тело

- **Ешьте хорошую еду** – проведите ревизию своего меню (рациона). Употребляйте больше белковой и растительной пищи, сократите употребление быстрых углеводов (мучные и кондитерские изделия), сократите потребление сахара.
- **Вовремя отдыхайте** – планируйте свои выходные и отпуск. Только полноценный отдых позволит вам полностью восстановиться.
- **Отрегулируйте сон** – старайтесь вставать и ложиться спать в одно и то же время. Очень важно сформировать спокойную и успокаивающую атмосферу в той комнате, в которой вы спите. В комнате должно быть максимально темно, вас не должны отвлекать посторонние шумы.
- **Вводите в свою жизнь любую физическую нагрузку** - занимайтесь тем, что нравится вам и имеет внутри положительный отклик: бассейн, фитнес-клуб, занятия танцами, йогой, пробежку и т. д. Главное, выбирайте то, что приносит пользу и удовлетворение вам и Вашему телу. Обычная прогулка может принести больше удовольствия и пользы, чем профессиональная тренировка, которая вам не нравится.
- **Заботьтесь о своем здоровье** - находите время для своевременной диагностики. Медицинские работники, привыкшие оказывать помощь и поддержку своим пациентам (родственникам, друзьям и соседям), часто не находят времени для себя.



Способы поддержки себя через улучшение душевного состояния (уровень эмоций и чувств)

- **Проговорите, что беспокоит вас с тем, кому доверяете** – разрешение себе выговориться и поделиться уже снижает внутреннее напряжение. А сама беседа дает возможность взглянуть на ситуацию под новым углом и даже найти из нее выход.
- **Чаще общайтесь с коллегами на разные темы** – это позволит всем вам переключать фокус внимания в течение дня. А во время такого общения может выясниться, что вам или вашим коллегам нужна помощь и поддержка. Окажите её!
- **Подумайте, что именно улучшит качество вашей жизни** – можно сделать список того, что поднимает вам настроение, приносит радость, приятные эмоции. А затем включайте эти пункты в свою жизнь.
- **Развивайте интересы, не связанные с работой** – хобби и увлечения. Вспомните, какие занятия прежде приносили Вам радость или найдите новые.
- **Посещайте интересные для вас места** – чаще ходите в кино, музеи, театры, путешествуйте или просто наслаждайтесь прогулкой.
- **Чаще общайтесь с приятными вам людьми** – не забывайте про встречи с друзьями и приятелями, выделяйте время, чтобы провести его со своей семьёй. Когда мы общаемся с теми, кто нам нравится, у нас вырабатывается гормон окситоцин (один из главных гормонов в борьбе с выгоранием).
- **Разрешайте себе моменты уединения** – иногда нам хочется побыть в одиночестве. И это не страшно: позвольте себе уединиться, помечтать, поразмышлять или, наоборот, отдохнуть от мыслей. Но обязательно возвращайтесь, вас ждут!
- **Обращайте внимание на любые приятные мелочи и детали** – не ждите только грандиозных событий, чтобы порадоваться. Иногда чашечка кофе, выпитая в любимом кафе, создает настроение на весь день.

- **Чаще слушайте классическую музыку** – она определенным образом воздействует на мозг, снижает тревожность и депрессивный настрой, улучшает настроение и самочувствие в целом. Развивает ваш творческий потенциал. Выбирайте произведения по своему вкусу, а со своей стороны, мы рекомендуем творения: Бетховена, Чайковского, Шуберта, Грига и Шумана. Особо целебна музыка «солнечного» Моцарта – «музыка высоких вибраций». Она наиболее активно влияет на кору головного мозга.
- **Наполняйте себя звуками природы:**
Пение птиц помогает уменьшить стресс и раздражение. Звуки воды, дождя способствуют успокоению и расслаблению. Звуки леса благотворно влияют на эмоциональное состояние. Улучшают функции высшей нервной деятельности, повышают тонус и настроение.
- **Возможно, вы почувствуете себя иначе, послушав колокольный звон** – его звучание способствует гармонизации психики и состояния в целом

Способы поддержки себя через мысли

- **Проанализируйте плюсы и минусы своей работы** – нередко положительные моменты обесцениваются, а фокус внимания направляется на минусы. Не стоит этого допускать. Важно уделять внимание положительным деталям каждого рабочего дня. Они точно есть! Рассмотрев минусы, попробуйте задать себе вопрос: «Что я могу с этим сделать? Как я могу минимизировать это?» Пришедшие идеи включайте в жизнь.
- **Сделайте анализ в отношении собственных внутренних установок к работе** – насколько они продуктивны и полезны для Вас? Если установка несет негатив и тормозит ваше развитие, проанализируйте, насколько она адекватна действительности и меняйте ее на положительную или нейтральную. Например, установку «Сгорая сам - дари тепло другим», меняем на новую – «Для помощи другим мне самому нужны силы и ресурсы». Или установку «Если я не все знаю, то я плохой специалист», меняем на новую – «Мне есть в чем развиваться» и т. п.
- **Управляйте своим временем** – учитесь делегировать задачи, разделяйте ответственность. Не забирайте всю работу себе. Оставьте хоть что-нибудь другим.

- **Выстраивайте перспективы:**
 - Долгосрочные (1-5 лет)
 - Ближайшие (3-5 месяцев)
 - Самые ближайшие (сегодня/завтра/на выходные).

Методы сквозной терапии

Методы поддержки себя с разных сторон на уровне: души, мыслей и тела одновременно.

- **Заведите свой собственный Дневник мыслей и эмоций** - дайте выплеск скопившимся эмоциям, чувствам и мыслям. Ведение дневника - мощная эмоциональная разрядка. Во время написания страниц, вы избавляетесь от негативных мыслей и снижаете тревожность. Бонусом является приход идей и новых решений, а также улучшение отношений - прежде всего с собой.
- **Придерживайтесь «золотой середины»** - находите баланс между работой и отдыхом. Не откладывайте отдых до лучших времен (отпуск или длительные выходные). Старайтесь обеспечить себя им в каждом дне. Отдых - это не блажь, а ежедневная необходимость!
- **Творчество** – это настоящее противоядие профессионального выгорания - творите, пробуйте новое: блюдо, место, одежду, деятельность.
- **Раскраски-антистресс для взрослых** - приятный инструмент для улучшения своего состояния и избавления от скопившихся негативных эмоций. Настоящая «перезагрузка» после многозадачности и избытка информации. При выборе раскраски-антистресс ориентируйтесь на удобный Вам формат (журнал, блокнот, альбом), а также тематику раскраски (флора, фауна, сказочные сюжеты).
- **Сделайте уборку** - часто во время этого процесса, происходит и эмоциональный выплеск, и приход верных решений.

Если Вы испытываете тревогу, беспокойство, чувствуете выгорание, обязательно обратитесь за помощью к специалисту!

***Помните, что помогая ежедневно другим,
стоит с вниманием относиться и к себе!***

Берегите себя и вовремя восстанавливайтесь!

Рекомендуем почитать полезные и уютные книги:

- **Водопьянова Наталия, Старченкова Елена** «Синдром выгорания», 2009 г.
- **Юлия Чалова** «Чек-лист для уставшего от жизни человека. Как победить выгорание. 25 шагов» 2020 г.
- **Татьяна Мужижкая** «Брать, давать, наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами не происходило» 2021 г.
- **Эмили и Амелия Нагоски** «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» 2022 г.
- **Джулия Кэмерон** «Путь художника. Ваша творческая мастерская» 2015 г.

Смотрите фильмы или передачи:

Выбирайте сами или доверьтесь нашему выбору.

- Любые выпуски передачи «**В мире животных**» с Николаем Дроздовым.
- Познавательные каналы о природе и животных.
- д/ф «**Времена года**» 2015 г.
- д/ф «**Скрытая красота: История любви, которая питает Землю**» 2011 г.
- д/ф «**Земля: Один потрясающий день**» 2017 г.
- д/ф «**Птицы**» 2001 г.
- д/ф «**Микрокосмос**» 1996 г.
- д/ф «**Океаны**» 2009 г.
- д/ф «**Земля**» 2007 г.
- д/ф «**Жизнь в цвете с Дэвидом Аттенборо**» 2 части 2021 г.



znanie@nikid.ru

Обучение,
наставничество,
стажировки



help_doctor@nikid.ru

Психологическая
поддержка для врачей -
педиатров участковых



Единый
медицинский
портал
«Детство»



Сайт
НИКИ Детства



Дистанционные
информационные
образовательные
модули