

Вік живи, вік учись того, як потрібно жити.

Луцій Анней Сенека

Спочатку навчися сам бути щасливим, тоді й зрозумієш, як зробити щасливими твоїх дітей та онуків!

Синдром професійного вигорання – найнебезпечніше захворювання тих, хто працює з людьми: лікарів, учителів, медсестер, менеджерів та ін. – усіх, чия діяльність неможлива без спілкування. Невипадково перший дослідник цього явища Крістіна Маслач назвала свою книгу «Емоційне згорання – плата за співчуття».

Емоційне вигорання – не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Тож що раніше почати з ним боротьбу, то ефективнішою вона буде. Проте найкраще все ж буде запобігти емоційному вигоранню.

ПРИТЧА.

Приходить учень до Вчителя й каже: «Учитель, я втопився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я весь час пливу проти течії. У мене немає більше сил... Що мені робити?»

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.

«Що змінилося?» - запитав він учня.

«Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді».

«Ні!» - сказав учитель, - «Це лише поверховий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин - окропу». Так і ті люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише затвердівають і міцніють».

«А кава?» - запитав учень.

«О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Залежно від того, як людина ставиться до себе й до свого життя, вона буде або «зіркою», або «свічкою».

Що робити, якщо ви помітили перші ознаки вигорання?

Передусім треба визнати, що воно є. Ті, хто допомагає іншим людям, зазвичай прагнуть заперечувати власні психологічні проблеми. Важко, наприклад, зізнатися собі: « У мене розвинулось професійне вигорання». Тим паче, що у

важких життєвих ситуаціях «включаються» внутрішні неусвідомлювані механізми захисту, а саме: раціоналізація, «витіснення травматичних подій, «окам'яніння» відчуттів і тіла.

Люди часто оцінюють ці прояви неправильно, тобто як ознаку власної «сили». Часто захищаються надмірною активністю, прагнуть не думати про власні проблеми і повністю віддаються своїй роботі. Допомога іншим людям може на деякий час принести полегшення, однак лише на деякий час.

По-перше, ваш стан може полегшити фізична й емоційна підтримка, надана іншими людьми. Не треба відмовлятися від неї. Бажано обговорити свою проблему з тими, хто, маючи подібний досвід добре себе почуває.

По-друге, у неробочий час вам потрібна самота. Необхідно знайти можливість побути одному, без сім'ї, без друзів.

Що робити, якщо ви розумієте, що вигорання вже відбулося та досягло глибоких стадій ?

Необхідна спеціальна робота з відредагування травматичного досвіду і відродження почуттів. Не намагайтесь цю роботу поводити самостійно. Спочатку відбуватиметься важка робота, метою якої є зняття «панциря бездушності» і яка дасть змогу відчуттям вийти назовні. При цьому важлива спеціальна робота з руйнівними відчуттями, зокрема із гнівом, образою.

Наступний етап професійної роботи – перегляд ваших життєвих міфів, цілей цінностей, уявлень та ставлень до себе, до інших людей і до своєї роботи. Тут важливо прийняти і зміцнити своє «Я», усвідомити цінність власного життя, прийняти відповідальність за своє життя і здоров'я та зайняти професійну позицію в роботі.

І лише після цього крок за кроком змінюються відносини з людьми і способи взаємодії з ними. Відбувається освоєння по-новому своєї професійної ролі. Людина знаходить упевненість у власних силах і готова успішно жити і працювати.

Що потрібно та чого не потрібно робити в разі вигорання?

- НЕ приховуйте своїх відчуттів. Проявляйте ваші емоції і давайте можливість вашим друзям обговорювати їх з вами.
- НЕ уникайте розмов про те, що трапилось.
- НЕ дозволяйте вашим почуттям зупиняти вас, якщо вам пропонують допомогу.
- НЕ чекайте, що «важкий» стан, характерний для вигорання, мине сам по собі.
- Виділяйте достатньо часу для сну, відпочинку, роздумів
- Висловлюйте ваші побажання прямо, ясно і чесно, говоріть про них сім'ї, друзям і на роботі.

- Намагайтесь зберегти нормальний розпорядок вашого життя, на скільки це можливо.

Дуже важливо для уникнення професійного вигорання правильно організувати робочий процес. Принципи командного методу роботи суттєво відрізняються від традиційних підходів, що існують нині і вимагають від учасників команди формування колективного стилю мислення та взаємодії.

Якості, що допомагають уникнути професійного вигорання.

По-перше:

- хороше здоров'я і свідомо, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (здоровий спосіб життя, заняття спортом);
- висока самооцінка і впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях.

По-друге:

- досвід успішного подолання професійного стресу;
- здатність конструктивно змінюватись в напружених умовах;
- висока мобільність;
- відкритість;
- комунікабельність;
- самостійність;
- прагнення розрахувати на свої сили.

По-третє:

здатність формувати й підтримувати в собі позитивні, оптимістичні установки й цінності – як стосовно себе, так і стосовно інших людей і життя загалом.

Щоб боротися з проблемами:

- не зв'язуйте ними собі руки, не носіться з ними ,як з писаною торбою;
- не чекайте миттєвого вирішення проблеми, майте терпіння;
- знайдіть собі союзників, не бійтесь звернутися по допомогу;
- вір в успіх!.

Нині синдром вигорання розглядається як довготривала стресова реакція, що виникає як наслідок впливу на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим розглядається синдром вигорання як професійне вигорання, що спричиняє деформацію особистості професіонала.

Розглянемо кілька шляхів запобігання синдрому емоційного вигорання.

- Ведіть активний спосіб життя.(Заняття спортом і фізичними справами підвищує стресостійкість).
- Плануйте свою діяльність.
- Будьте позитивні.(Зосередьтесь на позитивних якостях людей. Учністься пробачати).
- Не відкладайте важливі справи надовго.

- Не ставтеся до себе як до жертви обставин.
- Навчіться долати емоційну напруженість та управляти своїми емоціями. Найбільш ефективними є аутотренінг та медитація.
- Не ставте перед собою абсолютно недосяжні цілі. Визнайте і прийміть обмеження.
- Визначте основні цілі і завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «ні». Делегуйте свої повноваження.

Кілька способів подолання стресу.

- Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли забажаєте, але немає біди в тому що, щоб дати собі передишку. Протягом трьох хвилин дихайте поволі, спокійно і глибоко, можете заплющити очі. Порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли видихаєте то усі ваші неприємності випаровуються.
- Якщо ви не знаєте, як розпочати вирішення якоїсь проблеми, можна зробити так: запишіть усі свої думки що стосуються даної проблеми. Виберіть із них, на вашу думку, 2-3 найбільш ефективні дії. Намагайтесь пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть із найбільш термінової проблеми. Попросіть поради в когонебудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.
- Якщо ви відчуваєте, що стаєте розсіяним, що вас весь час щось бентежить, то подивіться на годинник і намагайтесь повністю зосередитися на тому, що ви робитимете наступні 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від виконання основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності. Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин, ви мабуть відчуєте себе спокійно. Повторивши вправу кілька разів, зможете досягти гарного результату за 2-3 хвилини.
- Якщо ви почуваетесь незадоволеним, то сформулюйте вимоги, які лежать в основі цього відчуття. Вам допоможе відповідь на запитання, звернене до себе: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?» Чудово мати те, що вам подобається, але при цьому врахуйте, що ця вимога може спричинити напруженість. Дозвольте своїй вимозі «пом'якшитися» до рівня переваги, а потім робіть з нею все, що захочете. Люди на Сході говорили: «господи, дай мені сили, змиритися з тим, що я не можу змінити, і дай мені мужності, щоб боротися з тим, що я повинен змінити, і дай мені мудрості, щоб відрізнити одне від іншого.

Методи профілактики стресу.

Релаксація: «Подорож на хмаринці».

Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас у подорож на хмаринці.

Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору пухких подушок. Відчуйте, як зручно влаштувалися на цій великій і м'якій подушці – хмаринці.

Зараз почнімо подорож.

Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно, тихо.

Нехай хмаринки перенесуть кожного з вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими.

Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь – яке диво...

Пауза 30 секунд.

Тепер ви знову на своїх хмаринках, які везуть вас назад.

Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали.

Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі...

Потягніться, випростайтеся і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними.

- Насолоджуйтесь сонячним ранком
І повітря глибоко вдихніть.
Ви красою пейзажу милуйтеся завжди
І забудьте проблеми на мить.
- Якщо виснажені на роботі,
Ви додому скоріше прийдіть.
За дверима залиште турботи.
Ванну з піною швидко зробіть
І туди мерщій занирніть.
Ваша втома відступить за мить.
Радість ви у житті віднайдіть.
- Як, відомо існують продукти
Ті, що створюють радість життя:
Апельсин, шоколад, різні фрукти –
Їжте їх ви щодня,
Якщо стрес чи хандра.
Вони радість в життя вам внесуть,
Насолодою вас обіймуть.

Н. Коломоєць.

Література.

1. Аболін Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: КГУ, 1987.

2.Навроцька В.Профілактика синдрому професійного вигорання //Психолог.-2016.-№9-10.

3.Маслач К. Профессиональное вигорание: как люди справляются [Електронний ресурс].-режим доступа:[http:// www.top-personal.ru](http://www.top-personal.ru).