

Профилактика профессионального выгорания при работе с людьми с инвалидностью



ГБУК РО «Рязанская областная специальная
библиотека для слепых»
Региональный методический центр по работе с инвалидами

**Профилактика
профессионального
выгорания при работе
с людьми
с инвалидностью**

Консультация

Рязань 2020

Профилактика профессионального выгорания при работе с людьми с инвалидностью: консультация. – Рязань, 2020.

Консультация предназначена для специалистов, профессионально занимающихся проблемами инвалидов и инвалидности, оказывающих услуги по социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Рязанская областная специальная библиотека для слепых, 2020

Понятие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания

Интерес к синдрому «выгорания» вызван тем, что значительно увеличилось число работающих, которые ощущают себя измотанными, обессиленными и эмоционально «потухшими», что в итоге сказывается на продуктивности работы. В зарубежной литературе этот синдром известен как burnout, и был введен американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974 г.

Понятие «выгорание» обычно используют для обозначения переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные ситуации. Синдром «выгорания» берет свое начало в хроническом повседневном напряжении или эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком в лично значимых ситуациях общения с другими людьми.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» ряд авторов обозначает как «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов.

Если экстремальный стресс можно сравнить с тайфуном, то стрессовый процесс выгорания сравним с медленным, почти незаметным течением. Тем не менее выгорание имеет сильные негативные последствия; это одна из самых критических областей стресса для современного общества, поскольку

отдельным людям, семьям и продуктивности в деятельности наносится значительный урон.

Выгорание проявляется, с одной стороны, в душевном неблагополучии (дискомфорте), неудовлетворенности качеством личной жизни, а также в физическом недомогании. С другой стороны, оно отрицательно сказывается на продуктивности трудовой деятельности работников. Поэтому выгорание как феномен попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, врачей, но также и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках, которые «горят», но не «сгорают» полностью на работе.

Синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте и, с которым людям не удастся справиться, бывает хотя бы один раз в жизни у 25% людей.

Исследование Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) весной 2019 года показало, что работа портит жизнь и здоровье человека даже больше, чем старость и плохая экология.



Синдром профессионального выгорания (ПЭВ) связан с синдромом личностного эмоционального выгорания. И дело не в том, что люди не хотят работать, а том, что организация профессиональной деятельности и современная особенность всей нашей жизни такова, что вызывает негативные побочные эффекты и эмоциональное и мотивационное истощение – когда не хочется идти на работу, работники сопротивляются выполнению правил на рабочем месте и таким образом снижается эффективность работы.

Стадии выгорания:

1. «Медовый месяц». Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

2. «Недостаток топлива». Появляются усталость, апатия, проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность деятельности работника. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3. «Загнанность в угол». Чрезмерная работа без отдыха, особенно у «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям – хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству

подавленности. Этой стадии выгорания свойственно постоянное переживание нехватки времени.

4. «Кризис». Развиваются заболевания. Усиливаются переживания недовольства собственной эффективностью и качеством жизни.

5. «Пробивание стены». Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Признаки ПЭВ. Как понять, что Вы профессионально, эмоционально выгораете:

– Утром не хочется на работу, чувствуете себя усталым прямо с утра, нарушен режим отдыха и работы.

– Негативно реагируете на читателя, коллегу, который ничего плохого вам и не сделал.

– Нет энтузиазма в работе. Человек начинает формально относиться к своим обязанностям, мысленно внутри себя находится где-то в ином месте. Он посещает работу, но старается как можно меньше что-то конкретное делать. Не тратит себя.

– Негативная реакция к собственной профессиональной идентификации.

– Ухудшение физиологического самочувствия, появляются так называемые психосоматические заболевания, те, которые связаны со стрессовым расстройством с эмоциональным напряжением, начинают обостряться хронические заболевания.

Итак, Вы распознали, что с Вами что-то не то происходит. Что делать?

1. Признать свое состояние.
2. Разграничить режим труда и отдыха.
3. Наладить режим употребления воды.
4. Начать ходить пешком, как можно больше.
5. Помочь себе различными способами саморегуляции и саморазвития.

Когда мы говорим про выгорание, то более важны физиологические способы. А именно – научиться расслабляться, физиологически, телесно.

Способы саморегуляции:

1. Отслеживание – один из самых мощных механизмов работы со стрессом. Отслеживайте в течение дня свое телесное, эмоциональное и умственное состояние:

а) Отследите состояние своего тела (как Вы ощущаете свои ноги, руки, живот, есть ли где-то излишнее напряжение или наоборот слишком расслаблены мышцы. Насколько глубоко и свободно Вы дышите? Комфортно ли Вашим плечам, спине, шее? Как чувствует себя голова, глаза? Есть ли напряжение (или расслабление) в челюсти? Возможно Вас раздражают какие-то звуки или резкое (тусклое) освещение?

б) Какие мысли сейчас в Вашей голове? Они размеренны или хаотично «бегают»? Возможно какая-то фраза или слово крутятся в голове.

в) Как эмоционально Вы себя чувствуете? Вы какой сейчас (грустный, раздраженный, опустошенный, радостный)?

Сделайте для себя что-то, чтобы изменить эти состояния к лучшему: выключите раздражающую Вас мигающую лампочку; разомните застывшие мышцы плеч, сделайте неболь-

шую зарядку; попросите говорить тише своих коллег; наведите порядок на столе, если Вы постоянно теряете нужные бумаги; сделайте комплимент кому-либо или просто посмотрите в окно и улыбнитесь т.д.

И Вы начнете помогать себе, своему телу быть здоровым и счастливым.

Главный рецепт защитить себя от стресса, это научиться разным способам расслабления исходя из понимания, что стресс – это защитная реакция напряжения, которая заставляет практически все органы и системы работать в режиме мобилизации повышенной активности.

В природе это устроено так, что короткие периоды внутренней мобилизации, в период опасности, должны сменяться периодом расслабления, релаксации. Именно здесь и заложена ловушка при современном образе жизни. Стресс возникает, а вот релаксация запаздывает или не включается вовсе. И задача в том, чтобы человек научился самостоятельно управлять своим организмом, включать по своему желанию телесную релаксацию.

Организм человека устроен по принципу баланса. Если есть механизм стресса, то должен быть механизм, нейтрализующий эти реакции – это релаксация. Вы должны почувствовать телесное улучшение.

Йога, цигун, телесные упражнения, самомассаж, ходьба, водные процедуры (горячая или холодная), хождение босиком. Релаксация телесная, ментальная, сенсорная.

2. Упражнение «Дышим животом».

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания. Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в

дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной.

Выполняйте данное упражнение по 10 минут утром и вечером.

3. Упражнение «Дыхание и пульс».

Необходимо нащупать пульс и обратить внимание на собственное дыхание, как оно протекает. А именно, сколько ударов пульса укладывается за время вдоха и сколько ударов пульса укладывается за время выдоха. И несколько минут, таким образом, сознательно наблюдать за пульсом и дыханием – это оказывается самым простым способом расслабления, очень быстрым, доступным на рабочем месте и таким, который очень вписывается в современный образ жизни. Если Вы это будете делать по несколько минут, пару раз в день, Вы значительно уменьшите степень стрессовых нагрузок.

4. «Мысленное движение – от макушки до пяток».

Упражнение предназначено для того, чтобы запомнить последовательность расслабления различных групп мышц и соответствующие мысленно представляемые движения. Необходимые движения для каждой группы мышц представлены в Таблице.

Примите удобное для расслабления положение (сидя или лежа). Закройте глаза, чтобы сосредоточить все внимание на внутренних ощущениях. Дышите в медленном темпе. Прodelайте движения, задаваемые таблицей для данной группы мышц, не менее 8-10 раз.

– Вначале выполняйте **движения в полном объеме**, с максимальным усилием, напрягая мышцы, затем постепенно

уменьшая степень мышечного напряжения и амплитуду движений до едва заметных, в то же время запоминая ощущения в соответствующих группах мышц.

– Затем проделайте их только **в мысленном представлении** сверху донизу, от головы и рук к ногам, добиваясь все более отчетливых ощущений расслабления.

Потренируйтесь не менее 15-20 минут, работая с отдельными мышечными группами.

После того как все перечисленные в таблице мышечные группы в достаточной мере расслаблены, наблюдайте за общим ощущением расслабления. Постарайтесь в полной мере ощутить на себе силу земного притяжения. Представьте, что тяжесть как будто наваливается на все тело, придавливает его. Возникает ощущение, будто бы Вы не владеете собственным телом, не можете пошевелить ни рукой, ни ногой – словно бы мозг еще не научился это делать, как у новорожденного ребенка. Продолжая аналогию с ребенком, можете представить все тело мягким и податливым. Представьте, что даже косточки как будто сделались мягкими, еще не пропитанными кальцием, как у ребенка в утробе матери. Затем можно представить, будто бы руки и ноги... увеличиваются в размере, удлиняются, становятся объемнее [прием Ф.М. Александера], затем то же самое происходит с шеей. (Примечание: на фоне глубокого расслабления чувство тяжести может смениться легкостью, невесомостью).

Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выходить из него, отдыхайте в нем. Затем глубоко вдохните и выдохните несколько раз. И выходите из этого состояния.

Таблица. Краткая схема мышечного расслабления

	Группа расслабляемых мышц	Представляемое движение
	Руки и плечи	
1.	Кисти рук	Сжимание кулака
2.	Руки от кисти до локтя	Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах со сжатыми кулаками
3.	Руки от локтя до плеча	Сгибание и разгибание рук в локте
4.	Плечи	Поднимание плеч
	Лицо и мышцы скальпа	
А	Мимические мышцы	
1	Мышцы лба	Наморщивание лба, нахмуривание бровей
		«Разглаживание» лба, «растягивая» кожу волосистой части головы
	Мышцы, окружающие глаза	Зажмуривание глаз
	Мышцы, окружающие рот	Вытягивание губ, как при поцелуе
	Щечная мышца	Надувание щек
Б	Жевательные мышцы	Стискивание зубов
В	Язык	Прижимание к зубам/«западение» языка

Туловище и шея		
1.	Затылок, спина, шея (задняя поверхность)	Прогибание («мостик»)
2.	Грудь, живот, шея (передняя поверхность)	Натуживание с прижиманием подбородка к груди
3.	Грудь, живот, шея (боковая поверхность)	Боковые наклоны
Ноги		
1.	Стопы	Сгибание стоп (тянуть носки «на себя»)
2.	Ноги целиком	Приседание; «ножницы»

Вторая часть самопомощи – это планомерность. Начните вести дневник. **ДНЕВНИК САМОЧУВСТВИЯ**, в котором день за днем вкратце отмечать артериальное давление, пульс, количество часов сна, его качество. Вкратце, два-три слова, какие стрессовые события проходили в течение дня, сколько раз и какие Вы использовали способы релаксации (отмечайте, какие способы стали для Вас наиболее эффективными в данной ситуации).

Применение техник снятия стресса станет привычным делом, практически автоматическим, некоторые стрессовые события перестанут быть актуальными, Вы просто перестанете испытывать такое сильное напряжение, как раньше. Главное – делать, пользоваться. В защите себя от стресса важен практический подход.

Домашнее задание:

– Составьте список типичных повторяющихся конфликтных ситуаций на работе.

– Ощутите набор неприятных телесных ощущений, вспоминая и как бы повторно проживая конфликтную ситуацию. У каждого он будет свой.

– Подберите для себя лично рецепт нейтрализации неприятных ощущений в организме (Отслеживание, Упражнение «Дышим животом», Упражнение «Дыхание и пульс», «Мысленное движение – от макушки до пяток»).

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.

2. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности Вып. 1 / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб., 1997. С. 143–156.

3. Деннисон П.И. Деннисон Г.И. Гимнастика мозга. – М.: Восхождение, 1997-1998.

4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 52 с.

5. Ханнафорд К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.

6. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом: Простые рецепты, или дорога в детство. 2-е изд. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 176 с.

7. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная терапия: Практическое руководство. – М.: Незав. Фирма «КЛАСС», 2005. – 592 с.

8. Сандомирский М.Е. Ретри-пилатес как психокоррекционная утилизация телесной практики пилатес. Антология российской психотерапии и психологии. – Итоговый межд. конгресс года «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи, общества» Москва, 12–15 октября 2017. – М., 2017. – С. 191 [Эл. ресурс] – Режим доступа: <http://www.oppl.ru/up/files/vypuski-antologii/2017-vip3.PDF>

СОДЕРЖАНИЕ

Понятие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания.....	3
Стадии выгорания.....	5
Признаки ПЭВ.....	6
Способы саморегуляции.....	7
Краткая схема мышечного расслабления.....	11
Список литературы.....	14

Профилактика профессионального выгорания
при работе с людьми с инвалидностью

Составитель: О.В. Мозалёва
Редактор: Л.Г. Волкова
Вёрстка печать: Н.В. Алёшина

Сдано в набор
Подписано в печать

Тираж 35 экз.
Гарнитура Nimes New Roman
Усл. печ. л. 1

Отпечатано в Рязанской областной специальной
библиотеке для слепых