|  |
| --- |
| Методические рекомендации по профилактике профессионального выгорания .  Профилактика профессионального выгорания начинается с распознавания и понимания сути проблемы. Первый шаг в контроле над процессом выгорания - взять на себя ответственность за свое собственное переживание стресса и обязать себя изменяться. К каким мерам следует прибегать?  Не существует простых или универсальных решений. Важно принять проблему и постепенно рассматривать, что именно вам нужно и как приспособить методы "обуздания стресса" к конкретной ситуации.  Люди, ставшие жертвами выгорания, истощены и деморализованы, поэтому прежде чем обсуждать, что послужило причиной нарушений, необходимо немедленно выделить время и пространство для восстановления энергии и составить план ответных мероприятий. Обращаться за помощью необходимо как можно раньше, а нс тогда, когда уже поздно. Если вы больны, не нужно притворяться здоровыми, следует обратиться к своему врачу, а не назначать себе лекарственные препараты самостоятельно. Нельзя не подчеркнуть, что посещение лекций и семинаров, а также чтение и беседы о выгорании не заменят каких-либо действий в этом направлении. Каждому из нас необходимо стать своим собственным высококвалифицированным специалистом по устранению стресса и научиться устанавливать или переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в нашу повседневную рутину. Это может быть долгий, сложный и иногда дорогостоящий процесс. Последствия пренебрежения своим профессиональным здоровьем обычно значительны.  **Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?**Прежде всего признать, что они есть. Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: "Я страдаю профессиональным выгоранием". Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются неосознанные внутренние механизмы защиты.  Среди них - рационализация, вытеснение травматических событий, "окаменение" чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно - как признак собственной "силы". Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, стараются не думать о них (помните Скарлетт из "Унесенных ветром" с ее "Я подумаю об этом завтра"?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.  Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.  Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором - профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.  Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.  Чего не нужно делать при выгорании:  не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и позволяйте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;   * - не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими; * - **не**позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь; * - **не**ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.   **Что нужно делать:**   * - выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений; * - проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе; * - постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.   **Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий**- помните: необходима специальная работа по нейтрализации травмирующего опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой - такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа "психологического лечения" - помочь человеку "ожить" и "заново собрать себя". Сначала идет трудная работа, цель которой - "снять панцирь бесчувствия" и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не влечет за собой утрату самоконтроля, но подавление этих чувств может привести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными "ядовитыми" чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится "расчистка" внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.  Следующий этап профессиональной работы - пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, к другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое "Я", осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.  И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит переосмысление своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит, он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.  **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания:**   * - хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); * - высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях; * - опыт успешного преодоления профессионального стресса; * - способность конструктивно меняться в напряженных условиях; * - высокая мобильность; * - открытость; * - общительность; * - самостоятельность; * - стремление опираться на собственные силы; * - способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.   **Как избежать синдрома профессионального выгорания?**   * 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости. * 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться. * 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы. * 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе. * 5. Не старайтесь жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними. * 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь. * 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий. * 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?   Наиболее популярным **методом измерения выгорания**в американской психологии признан опросник МВI но модели К. Маслач и С. Джексон. В качестве российской версии данной методики служит опросник "Профессиональное выгорание", разработанный Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой. |