

ГОРЕТЬ и НЕ СГОРАТЬ

❓ ПРИЧИНЫ

Работа в сфере «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК»

- интенсивное общение с большим количеством незнакомых, негативно настроенных людей
- работа в меняющихся условиях, с непредсказуемыми обстоятельствами
- отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья



ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, СВЯЗАННЫЙ С РАБОТОЙ



- Апатия (нет желания)
- Ощущение беспомощности и ненужности (нет смысла)
- Равнодушие (нет мотивации)



- Чувство истощения энергии
- Снижение производительности

В результате происходит накопление отрицательных эмоций без соответствующей разрядки и освобождения от них

🛠 ЧТО ДЕЛАТЬ

СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРОВОДИТЕ САМОДИАГНОСТИКУ
(«Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак))

1 стадия. «Влюбленность» Думаю о работе даже вне работы



2 стадия. «Растворение» Постепенно становятся неважными другие интересы



3 стадия. «С тобой только об этом» Разговоры только об этом с друзьями, коллегами и близкими



4 стадия. «А был ли отпуск?» Нет чувства отдыха после выходных, отпуска



5 стадия. «Давай прищипим» Чувство вины и неуспешности – дополнительная мотивация



6 стадия. «Мир несправедлив» Чувство раздражения и неадекватности



7 стадия. «Отстань, старуха» Ссоры с близкими



8 стадия. «В поисках нового» Влюбленность в новое место или депрессия

✅ КАК РАСПОЗНАТЬ



БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СЕБЕ

Рационально оценивать свое состояние поможет периодическое заполнение теста на проф. выгорание



ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕРЕС К РАБОТЕ

Зажигательная Цель SMART

- Ясные перспективы
- Четкий план действий
- Эмоциональная заряженность
- Результат, который можно измерить

КОНКРЕТНАЯ: Что хочу? (четкий образ результата)

ИЗМЕРИМАЯ: Как узнаю, что достиг(а) именно моей цели? Как измерить?

АМБИЦИОЗНАЯ: Почему мне важна именно эта цель?

ДОСТИЖИМАЯ: Конкретные шаги для достижения цели (что нужно сделать, чему научиться)

ОПРЕДЕЛЕНА ВО ВРЕМЕНИ: Когда я получу результат? (конкретная дата / время)



УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

ЭНДОРФИН

- Стрессовые ситуации переносятся плохо
- «Безвыходные» ситуации
- Депрессия
- Силовое решение конфликтов
- Снижение памяти и концентрации внимания
- Забываются практические навыки

ДОФАМИН

- Перец чили
- Радостное окружение, развлечения
- Тренировка мышц лица
- Голодание
- Смех, плач
- Уныние, депрессия
- Снижение уровня внимания
- Отсутствие мотивации
- Ухудшение способности абстрактно мыслить
- Снижение или утрата способности получать удовольствие

ОКСИТОЦИН

- Стойкая раздражительность
- Депрессивные состояния
- Снижение самооценки
- Конфликтность
- Беспричинная агрессивность к родным и близким
- Отмечайте маленькие победы
- К новой цели небольшими шагами
- Новые места, путешествия, еда, информация
- Коллекционирование
- Влюбленность
- Музеи, кино

СЕРТОНИН

- Длительная депрессия без видимых причин
- Чрезмерная импульсивность
- Несобранность, рассеянность, скованность
- Психозомоциональные срывы, раздражительность
- Мысли о самоубийстве
- Постоянная тяга к сладостям
- Уважение к себе за помощь другим
- Белковая пища
- Массаж; спорт
- Позитивное мышление
- Солнце, магний, витамины группы В

ОКСИТОЦИН

- Стойкая раздражительность
- Депрессивные состояния
- Снижение самооценки
- Конфликтность
- Беспричинная агрессивность к родным и близким
- Забота о ком-то и о себе; щедрость
- Объятия и слова ободрения
- Медитации
- Секс
- Плач