

Помните: Работа – всего лишь часть жизни.

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 внутренние неосознаваемые 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, они стараются не думать о них (помните Скарлет 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 нуждается 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.

Рекомендации для педагогов по профилактике профессионального выгорания

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ

Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического 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 ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести 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, 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 освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в

КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

Консультируйтесь с психологом. Перед выбором профессии и места работы консультируйтесь с профпсихологом. Он определит, подходят ли они вам, и предупредит о вероятных сложностях, с которыми вы сможете столкнуться на избранном пути.

Самовыражайтесь. Нет лучшей профилактики синдрома эмоционального выгорания, чем занятия, где вы выражаете свое «я». Люди, работа которых связана с самовыражением (например, артисты), практически не страдают этим расстройством. Если возможности, скажем, попеть или поиграть в шахматы в коллективе нет, то хотя бы чаще делитесь друг с другом свежими и интересными впечатлениями своего досуга, не держите их в себе.

Берите тайм-ауты. Если вы ощущаете информационную перегрузку, уединитесь на 30-40 минут. Только так вы сможете полностью осмыслить полученную информацию. Подойдет укромный уголок или, если его на работе нет, прогулка на свежем воздухе в одиночку.

Создавайте группы по интересам. Один из лучших способов противостояния выгоранию — групповое общение с такими же специалистами, как и вы, но с других мест работы. Группа должна быть не менее пяти человек. В их кругу можно легко выговорить свои профессиональные проблемы, посмеяться над ними, и в конце концов может оказаться, что в сравнении с другими у вас все не так уж плохо. Встречаться достаточно раз в неделю.

Получите дополнительное образование. Если на вашей работе есть возможность пойти на курсы переквалификации, не упускайте ее: когда человек долго, не отвлекаясь, работает на одном месте, то будь он хоть критичным и умным психиатром, уже за 7-8 лет у него самого могут возникнуть проблемы с психикой. Причем чем курсы дольше, тем это лучше для здоровья. Идеально, чтобы дополнительное образование длилось не менее полугода.

Задвигайте стул в конце дня. Будьте профессионалом только на работе — не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не «сжигали» ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул в стол, закройте дверь и скажите: «Все, я уже не... врач... педагог» или кто вы там по профессии. И дальше будьте самим собой.

Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Между состоянием тела и разумом существует тесная связь: чем больше вы тренируете свое тело, тем крепче становятся и нервы. То, на что на работе ранимо отреагирует физически слабый человек, для крепкого зачастую лишь послужит поводом для шутки.

В конце концов, смените работу. Если возможности следовать предыдущим советам нет и вы хотите сохранить здоровье, то другого выхода, кроме смены работы, нет.

Если идете на новую работу, продиагностируйте ее. Поинтересуйтесь, характерна ли для нового места работы высокая текучесть кадров. Если да, то задумайтесь, стоит ли туда идти: сильная текучка — первый признак синдрома эмоционального выгорания целой организации. Такая работа может запросто обернуться для вас потерей времени и здоровья. Кроме того, раз узнайте об организации рабочего процесса. Отдавайте предпочтение той работе, где можно планировать его по своему усмотрению, например, «три дня работаю — день отдыхаю». Ну и, конечно, нужно четко представлять свои цели и видеть перспективу их реализации на этой работе.

своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.	
---	--