

5. Поддержка и общение

- Развивайте профессиональные и дружеские связи, поощряя взаимопомощь и поддержку внутри коллектива.
- Поддерживайте возможность делиться своими трудностями с коллегами или руководством без страха осуждения.
- Способствуйте проведению регулярных встреч коллектива, обмену мнениями и совместному решению проблем.

6. Профессиональное развитие

- Повышайте свою квалификацию, обучайтесь новым методам и техникам.
- Применяйте техники стресс-менеджмента, консультируйтесь со специалистами, если чувствуете признаки усталости или эмоционального выгорания.
- Получайте обратную связь, используйте наставничество и супервизии для улучшения своих профессиональных навыков.



Помните: забота о себе — не роскошь, а важное условие для эффективной работы и личного благополучия.



Регулярные действия по профилактике выгорания способствуют сохранению интереса к профессии, ощущению удовлетворения и, что особенно важно, поддержанию здоровья и внутреннего ресурса для полноценной жизни!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

Профилактика профессионального выгорания

как сохранить ресурсность
и эффективность

Профессиональное выгорание — это

состояние эмоционального истощения, утрата мотивации и интереса к работе, а также ощущение беспомощности, возникающие при длительном хроническом стрессе.

Оно может негативно влиять не только на профессиональную деятельность, но и на физическое и психологическое здоровье, а также на отношения с окружающими.

Проще говоря, выгорание — это нарушение гармонии в психике.

Основные признаки

- Постоянное чувство усталости и эмоциональной опустошённости
- Потеря интереса к работе и снижение инициативы
- Раздражительность, замкнутость и циничные высказывания
- Отдаление от коллег, клиентов или участников деятельности
- Сомнения в своих профессиональных навыках и компетентности
- Частые недомогания, головные боли, проблемы со сном или аппетитом



Кому грозит выгорание?

Выгорание особенно часто встречается у специалистов, работающих с людьми, которые переживают трудности: социальные работники, психологи, медики, милиционеры, пожарники.

Факторы риска

- Сильная эмоциональная нагрузка
- Высокая ответственность
- Нехватка ресурсов
- Плотный график
- Нерешенные конфликты
- Отсутствие признания
- Неспособность правильно переключаться и отдыхать после работы.

Как предотвратить?

1. Осознанность и самонаблюдение

- Регулярно обращайтесь внимание на своё состояние: физическое (есть ли усталость или, наоборот, много сил), эмоциональное (сейчас чувство радости или раздражения), мотивационное (насколько есть желание и энергия для реализации поставленных задач).
- Реагируйте на тревожные сигналы организма и появление негативных эмоций своевременно.



2. Организация рабочего пространства

- Организуйте удобное рабочее место, заботьтесь о доступе к необходимым ресурсам и инструментам для выполнения профессиональной деятельности.
- Определяйте приоритеты, планируйте задачи, чтобы избежать перегрузки.

3. Границы между работой и отдыхом

- Создавайте личные ритуалы или привычки, которые помогают «переключиться» с рабочей деятельности на отдых.
- Говорите «нет» дополнительной работе, если она мешает личному времени.
- Регулярно устраивайте себе полноценный отдых: обеденные перерывы, выходные, отпуск.

4. Эмоциональная разгрузка

- Найдите для себя способы восстановления: прогулки, спорт или йога, хобби, творчество.
- Используйте техники релаксации, дыхательные упражнения или медитацию.
- Давайте себе право на эмоции, выражайте свои чувства через разговоры с близкими, коллегами или специалистами.