



ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»



Методы саморегуляции для управления стрессами и профилактика синдрома эмоционального выгорания

Пупкова Ирина Александровна

педагог-психолог ГБПОУ Свердловского областного медицинского колледжа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФЕССИИ

**Большой
объем
информации**



Многофункциональная и частично регламентированная деятельность



**Высокие
нервно-
психические
и физические
нагрузки**



**Дефицит
времени при
высокой
ответствен-
ности**



Стресс (от англ. *stress* — давление, напряжение) — неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

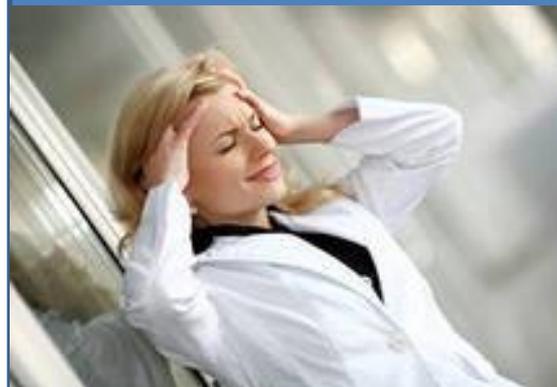


СТРЕСС

ЭУСТРЕСС



ДИСТРЕСС





**ДИСТРЕСС
ЯТРОГЕНИЯ
СНИЖЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЛЕЧЕНИЯ
ОТЧАЯНИЕ
НЕДОВЕРИЕ
АГРЕССИЯ
ЖАЛОБЫ**

**ДИСТРЕСС
АПАТИЯ
СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
МОТИВАЦИИ
ПРОФ.ДЕФОРМАЦИЯ
СНИЖЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
РАБОТОЙ И САМООЦЕНКИ
ОШИБКИ**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ –
когнитивное искажение, психологическая
дезориентация личности, формирующаяся из-
за постоянного давления внешних и
внутренних
факторов профессиональной деятельности и
приводящая к формированию специфически-
профессионального типа личности.





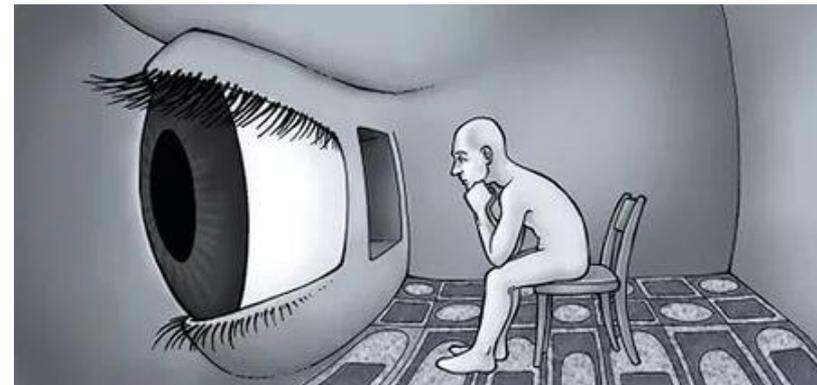
Стадии развития СЭВ

1. Эмоциональное истощение – первая стадия профессионального выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат - в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности.



Стадии развития СЭВ

2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых пациентах. Это характерно для второй стадия выгорания – **деперсонализации**. Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.





Стадии развития СЭВ

3. Редукция личностных достижений – отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей, снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. Человек по привычке выполняет обязанности, однако всё и все окружающие становятся ему безразличными. Общение с людьми вызывает дискомфорт. Возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами.





ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ

ФАКТОР	СОДЕРЖАНИЕ	ПРОФИЛАКТИКА
Личностный	Эмоциональная холодность, низкая эмпатия, идеализм, перфекционизм, склонность к интенсивному переживанию негативных событий, эмоциональная зависимость, неустойчивость	Развитие социально-коммуникативной и аутопсихологической компетенций
Ролевой	Ролевая неопределенность, несогласованность	Четкое распределение ответственности, работа в команде
Организационный	Неблагополучный психологический климат, нечеткая организация	Развитие целеполагания, саморегуляции, разрешение актуальных конфликтов, бесконфликтное общение
Трудный контингент	Высокие психоэмоциональные нагрузки	Развитие социально-коммуникативной и аутопсихологической компетенций



Профилактика СЭВ

СЭВ – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия **профессиональных стрессов** средней интенсивности.



Профилактика СЭВ – это развитие стрессоустойчивости, умения регулировать и предупреждать профессиональные стрессы.



Стрессоустойчивость -





Этапы развития реакции на стресс

№ п\п	Содержание этапа	Помощь
1	Сильная негативная эмоциональная реакция	Техники выражения эмоций
2	Негативные эмоции средней интенсивности	Техники переключения
3	Принятие решения по ситуации	Техники анализа ситуации



Техники выражения эмоций

Позволяют «выплеснуть»
сильные негативные эмоции
(злость, гнев, обиду, страх).

- Выговорится человеку которому
доверяешь,
- Техника «Письмо»,
- Выражение эмоции через рисунок,
- Смещенное выражение агрессии (бить
боксерскую грушу, подушку, лист
бумаги и т.п.).





Техники переключения

Позволяют переключиться с негативных эмоций на позитивные.

- Прогулка, контакт с природой,
- Музыкотерапия,
- Водные процедуры,
- Посмотреть хороший фильм,
- Общение с приятными людьми,
- Техники релаксации, визуализации, ресурсного пространства,
- Хобби.





Техники анализа ситуации

Позволяют проанализировать ситуацию и сделать выводы по профилактике подобных стрессовых ситуаций в будущем.

1. Какие эмоции я испытываю? Когда возникли эти эмоции и как они менялись?
2. Причина возникновения ситуации стресса? Ситуация возникла впервые или возникает регулярно?
3. Каковы мой вклад и вклад других людей в возникновении ситуации стресса?
4. Удовлетворяет ли меня то, как разрешилась ситуация?
5. Что еще можно сделать для разрешения этой ситуации?
6. Что можно сделать для профилактики подобных ситуаций на организационном уровне?
7. Что можно сделать для профилактики подобных ситуаций на личностном уровне?



Этапы развития реакции на стресс

№ п\п	Содержание этапа	Помощь
1	Сильная негативная эмоциональная реакция	Техники выражения эмоций
2	Негативные эмоции средней интенсивности	Техники переключения
3	Принятие решения по ситуации	Техники анализа ситуации



ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ





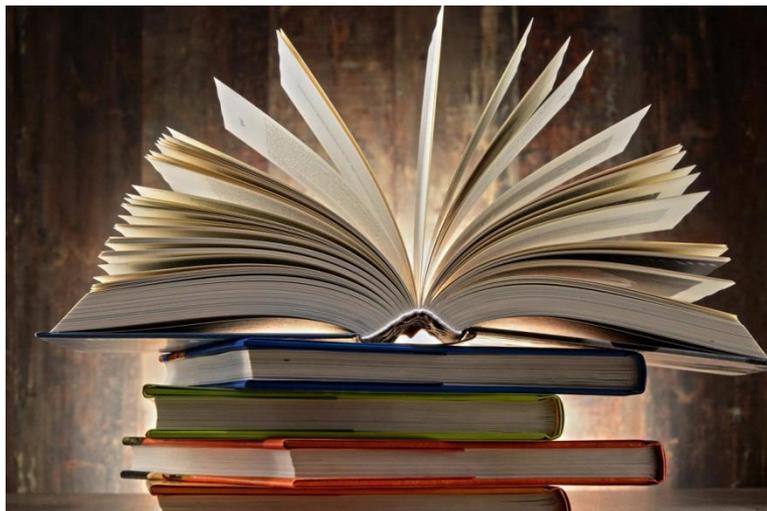
«Осознанное изменение неэффективных установок»





«Изменение направления мыслей» или «отвлечение»

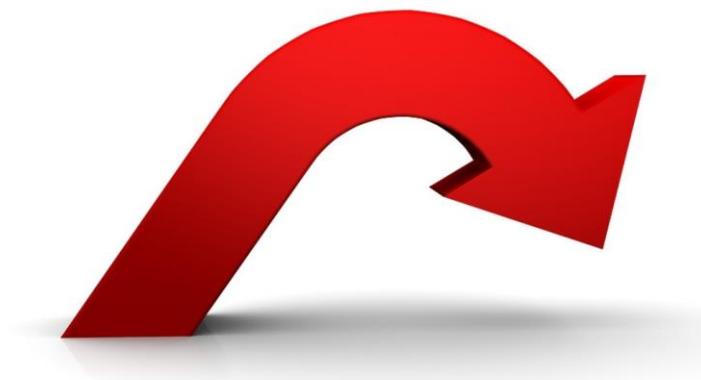
Что-бы отвлечься от навязчивых мыслей, займитесь делом, которое полностью или почти полностью способно занять ваши мысли.



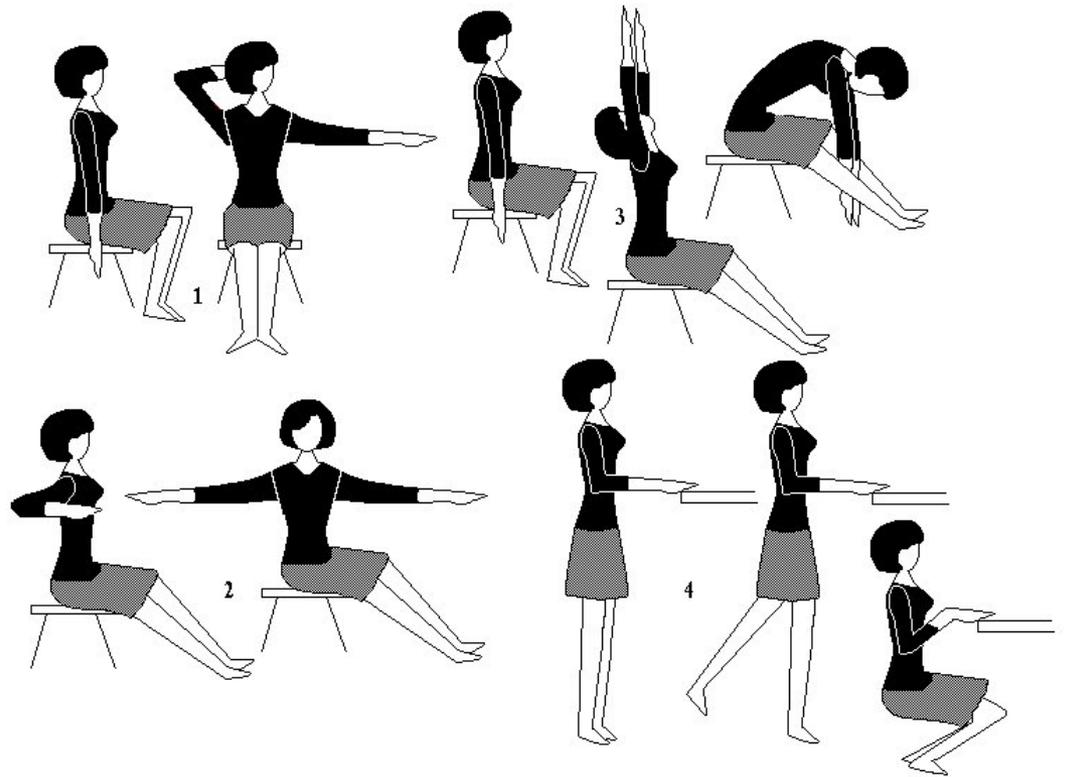


«Воздействие на внешние проявления стресса»

Осознанным усилием воли снизите интенсивность двигательной и речевой активности, мимику и жестикуляцию, темп и громкость речи, замедлите дыхание и т.п.



«Физическая разминка»



«Самомассаж»



«Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения»





«Дыхательные техники»

Пример. Выполняется сидя. Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и слегка напрягите мышцы всего тела. Дыхание задерживается на все время пока мышцы напряжены. 5 – 6 секунд. Затем медленный выдох с расслабление всех мышц. Упражнение выполняется 5 – 7 раз с каждым разом увеличивается время задержки дыхания, вдоха и расслабленности.



«Самонастройка с помощью специально подобранных слов»

Спокойно

Внимание!

Вдох-выдох и поехали...



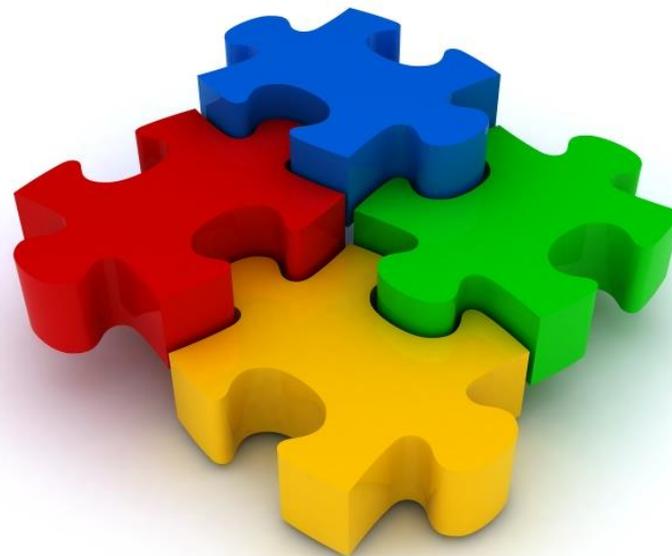
«Аутогенная тренировка», «Визуализация», «Медитация»





Многокомпонентный подход к профилактике стресса

Данный подход предусматривает одновременное использование различных техник саморегуляции. Это позволяет поддержать и закрепить позитивные поведенческие изменения.





ЗАБОТА О СЕБЕ



ОСНОВА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ