

ПАМЯТКА

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 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.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ:

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте 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.
- 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 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 своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

Основные принципы психологии здоровья, сформулированные известным врачом Николаем Михайловичем Амосовым:

1. В большинстве болезней виноваты не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым ... Больше того: бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения, И очень жаль, но еще и характером. К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.
5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает...
6. Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.
7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в сантиметрах минус 100.
8. Уметь расслабляться — наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!
9. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь она уж точно несчастье.

Упражнение 1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность... Для того, чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в группе, кабинете, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжения в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией, воспитанниками.

Упражнение выполняется несколько раз — сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

Упражнение 2 «дерево»

Выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким Вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека реальностью.

Упражнение 3. «Пословицы»

Хорошо снимает внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает решить сложную проблему, которая у Вас возникла. Эта проблема может быть связана с Вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет Вас на правильное решение. Возможно также, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Лечение и профилактика СХУ

Восстановить свои силы и побороть усталость можно следующим образом:

1. Обеспечьте себе достаточный отдых. Недостаточный и нерегулярный сон может привести к истощению любого человека.
2. Начните заниматься физкультурой.
3. Следите за рациональным питанием. Значительную часть в вашем питании должны занимать немолотое зерно и крупы, фрукты и овощи. Можно придерживаться следующей схемы питания: завтрак — каша, свежие фрукты, поджаренный хлеб из муки грубого помола и обезжиренное молоко; ланч — рыба, макаронные изделия, рис, печеный картофель, фруктовый салат, овощи, постное мясо или суп; — легкая пища, состоящая из супа, каши, салата и фруктов.
4. Пейте жидкость. Постарайтесь выпивать хотя бы восемь стаканов воды в день.
5. Попробуйте взбодрить себя чем-нибудь. Часто оказывается полезным занять себя чем-либо для подъема настроения, например, послушать музыку или посмотреть кинофильм. Будет замечательно, если Вы сумеете уделить себе время взять отпуск, купить себе какую-нибудь обновку или заняться любимым делом, чтобы подстегнуть интерес к жизни.
6. Научитесь планировать свои дела и выделять приоритеты. Большинство людей взваливают на себя слишком много дел и большую ответственность. Нагромождение проектов и обязательств, а также просто обдумывание их могут вызвать усталость. Хорошей стратегией является та, которая основывается на принципе «разделяй и властвуй». Поделите свои задачи на части, и поочередно занимайтесь решением только одной проблемы.

Покажитесь врачу, если усталость затянулась у вас на недели или дольше, чтобы выяснить, не скрывается ли за этим состоянием какое-либо заболевание. Для лечения этого состояния могут использоваться антибиотики, антидепрессанты и другие препараты. Пересмотрите принимаемые Вами лекарства.

Медикаментозные средства при лечении стресса или хронической усталости.

Ноотропы — оказывают положительное влияние на метаболические процессы в ЦНС, активируют мозг, стимулируют обучение, улучшают память и умственную деятельность, повышают устойчивость нервных клеток к воздействию неблагоприятных факторов различного генеза. Такими препаратами являются пирацетам, церебролизин, стугерон, ноотропил, глицин (по 1 таблетке 3 раза в день 2-4 недели).

Общетонизирующие средства используют для профилактики и лечения простудных заболеваний, улучшения аппетита, уменьшения слабости, повышенной утомляемости при умственной и физической работе, депрессиях, ВСД, неврозах: настойка женьшеня, настойка лимонника, экстракт элеутерококка жидкий, настойка заманихи, экстракт родиолы жидкий, сапарол, пантокрин.

Витамины: алфавит, витаминно-минеральные комплексы.

Апитерапия. Компания «Тенториум», используя многовековой опыт апитерапии, разработала большой ассортимент продуктов питания. Драже «Тенториум плюс», «Хлебина» - в составе которого - перга, пчелиный хлеб. Полноценный продукт питания, по составу сбалансирован по всем белковым соединениям и микроэлементам. Лечебные крем - мази «Тенториум» и «Апи-крем». Снимают усталость, расслабляют мышцы, обезболивают, положительно влияют на тонус сосудов, приводя их в гармонию (при спазме - расслабляют, при чрезмерном расслаблении — повышают тонус), приводят в гармонию нервную систему. Это действие оказывают входящие в крема-мази пчелиный яд, прополис, воск, фитокомпоненты. Рекомендуется — для массажа, втирания в БАТ на голове, конечностях, спине. Также — вокруг глаз для снятия усталости после длительной работы с компьютером. Курс применения 2 недели ежедневно. Далее перерыв на 2 недели. И снова 2 недели применения. ПЯ обладает способностью накапливаться. Поэтому необходимо время для его полного использования организмом. Важной особенностью применения пчелопродуктов является обязательное одновременное употребление воды до 1,5 — 2 литров в сутки.

Проектируя стратегию профессионального роста, педагогу необходимо продумывать и усилия по сохранности и поддержанию собственного здоровья, особенно психического.