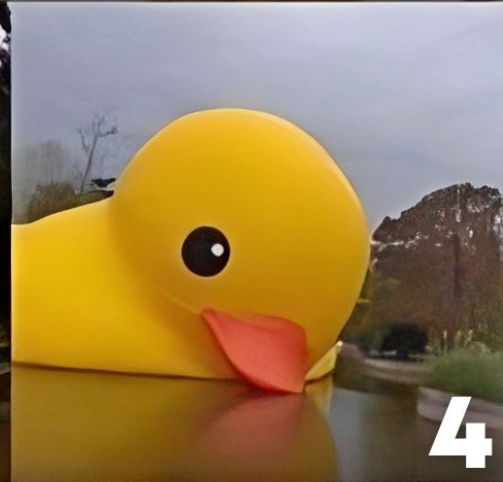


Психологическое состояние работников, методы профилактики нарушений

**ВАШЕ СОСТОЯНИЕ
СЕГОДНЯ**





РАБОТА

- обеспечивает средства к существованию
- вселяет чувство уверенности, смысла жизни и удовлетворения от достигнутых результатов
- дает возможность выстраивать позитивные отношения и участвовать в жизни сообщества
- служит основой для организованного распорядка жизни



ТРУЖЕНИЦА ЭММА

КРАСНЫЕ ГЛАЗА, СЛАБЫЕ НОГИ,

ВАРИКОЗ – именно так будет

выглядеть офисный работник

будущего. Данный портрет был

составлен учеными в результате

изучения условия труда 3000 клерков

в Европе

Основные факты

- Достойная работа положительно влияет на психическое здоровье
- Плохие условия труда создают угрозу для психического здоровья
- В 2019 г. 15% населения трудоспособного возраста имело психические расстройства
- 12 млрд. трудовых дней/год (1 трлн \$) – потери мировой экономики от тревожных и депрессивных расстройств
- Существуют эффективные способы профилактики рисков для психического здоровья и защиты и укрепления психического здоровья на рабочем месте

ПРИЧИНА СТРЕССА - Я

ИДЕАЛИЗАЦИЯ

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ
СЕБЯ/ДРУГИХ

РИГИДНОСТЬ.
СДЕРЖИВАНИЕ
ПЕРЕЖИВАНИЙ

ГИПЕР-
ОТВЕТСТВЕННОС
ТЬ

ПОТЕРЯ
СМЫСЛА

СЛИШКОМ
ОТДАЛЯЕМСЯ,
ПРИБЛИЖАЕМСЯ

ХРОНИЧЕСКОЕ
УТОМЛЕНИЕ

НЕДОТАТОК
АВТОНОМНОСТИ



ПРИЧИНА СТРЕССА – ОРГАНИЗАЦИЯ



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

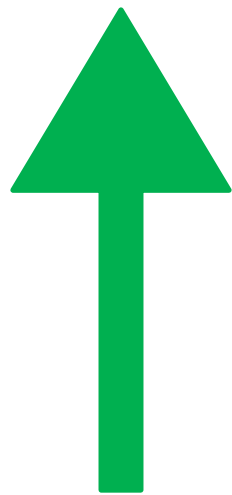
- Реакция: неспецифическая, незаметная, разрушительная
- Незаметный фактор: средней силы + длительный

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

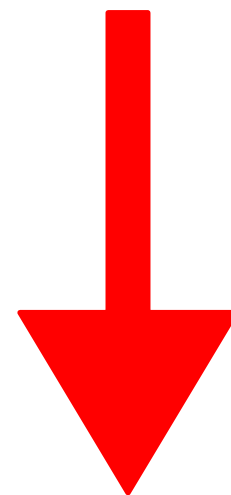
Потеря контроля
(реальная или
кажущаяся)

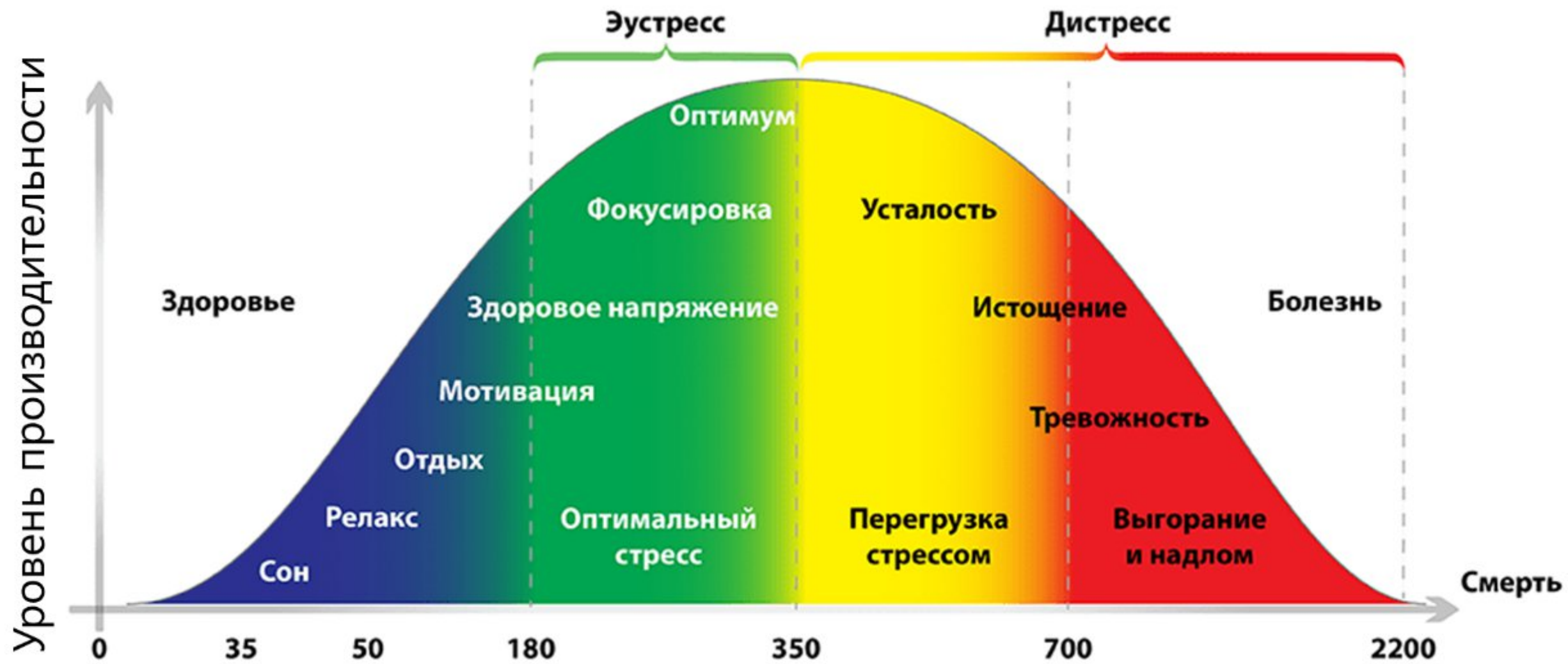
- Перегрузки (физио-, психо-, инфо-, орг-...)
- Безднадежность – это не закончиться
- Бессмысленность – а зачем?

ЭУСТРЕСС



ДИСТРЕСС





Уровень стресса по Баевскому (стресс-индекс, SI)

НАПРЯЖЕНИЕ. ЕЩЕ ВЫДЕРЖИВАЮ

- уже устал, но ещё помогает отдых
- эмоциональная лабильность
- любой дополнительный стресс выбивает из колеи
- хочу на море!!!
- возможно появление первичной психосоматической симптоматики



ДЕЗАДАПТИВНОСТЬ. УЖЕ ВСЕ ПЛОХО

- Астенизация, и отдых уже не восстанавливает
- Отдых – только лечь и без развлечений
- Если раньше хотелось на море – уже не хочется
- Ангедония – вообще ничего не радует
- Любое новое препятствие вызывает отчаяние
- Руминация, ригидность



ИСТОЩЕНИЕ. ФИНИШ

- Соматические нарушения
- Ненависть к людям как защитный механизм
- Деформация личности
- Профнепригодность/больничная койка



ЧТО ВЫГОРАЕТ?

- ЦЕННОСТЬ
- РАДОСТЬ
- ИНТЕРЕС
- ПОМОЩЬ
- НУЖНОСТЬ
- УЧАСТИЕ
- ЭМОЦИИ
- ОТНОШЕНИЯ

ЧТО ОСТАЕТСЯ?

- ОБЯЗАННОСТИ
- ПРАКТИЧНОСТЬ
- ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ



КТО В ЗОНЕ РИСКА?

- вы эмоционально ригидный, застревающий и вязкий на ЭМОЦИИ
- с повышенной ответственностью и тревожностью
- со слабой мотивацией отдачи
- с однонаправленной мотивацией (только работа в жизни)
- у вас нравственные дефекты (вы не любите людей, работаете ради корыстных интересов, престижа, вы эгоистичны)
- у вас излишняя профессиональная самоуверенность (чтобы не разочаровываться, не нужно очаровываться)

Кто в безопасности?

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ?

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

- **Как вы понимаете, что у вас стресс? Какие наиболее яркие признаки?**
- **«Последняя капля» или «красные линии» вашего стресса**
- **Какие признаки вы замечаете не сразу?**
- **На что больше всего влияет стресс?**
- **Что получается хуже или не получается совсем из-за стресса?**
- **Как вы реагируете на мир в состоянии стресса?**
- **Какие ошибки вы совершали из-за стресса?**

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ? ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

- **Как коллеги понимают, что вы в стрессе?**
- **Как коллеги реагируют на ваш стресс?**
- **Как подопечные понимают, что вы в стрессе?**
- **Как подопечные реагируют на ваш стресс?**
- **Как близкие понимают, что вы в стрессе?**
- **Как близкие реагируют на ваш стресс?**

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ? ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

- **Как вы себя восстанавливаете? Лайфхак вашего отдыха!**
- **Что для вас лучший отдых?**
- **Что помогает восстанавливаться быстрее?**
- **Как помогает сон? Что происходит по-другому после сна?**
- **Как помогает физическая активность?**
- **Какой отдых не помогает? Ваши вредные привычки сопротивления стрессу**
- **Что мешает отдыху на работе?**
- **Что мешает отдыху дома?**

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ?

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

- **Как коллеги понимают, что ваш стресс снизился?**
- **Как тогда коллеги реагируют на вас?**

- **Как подопечные понимают, что ваш стресс снизился?**
- **Как тогда подопечные реагируют на вас?**

- **Как близкие понимают, что ваш стресс снизился?**
- **Как тогда близкие реагируют на вас?**

«Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

<i>Первый список может выглядеть так:</i>	<i>Второй список может выглядеть так:</i>
1) играю со своими детьми	1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
2) работаю в саду	2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
3) встречаюсь с друзьями	3) встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

«Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной — для работы со вторичной травмой.
2. Поставьте звездочку те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Личная сфера

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку*
3. Встретиться с близкой подругой*

Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии*
2. Брать перерыв после работы с трудным клиентом
3. Прогуливаться в конце рабочего дня*

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания*
2. Устроить вечеринку сотрудников*
3. Собраться для обсуждения

Саморегуляция. Дыхание

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.