**СЛАЙД № 1**

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

**Н.В. Соболькова-Сивергина,**

**психолог БУЗОО «ГКБ №1 им. А.Н. Кабанова»**

**СЛАЙД № 2**

В период проведения реформ в здравоохранении и в сестринском деле, приводящих к интенсификации профессиональной деятельности, синдром эмоционального выгорания и его распространенность среди сестринского персонала постоянно привлекает внимание специалистов. Вместе с тем, физическое и психическое здоровье, наряду с профессионализмом, всегда считались важными, требуемыми и профессионально значимыми качествами медицинских работников.

В настоящее время владение навыками и приемами самосохранения является обязательным условием профессионального развития каждой медицинской сестры и рассматривается как способность личности противостоять факторам, способствующим развитию синдрома эмоционального выгорания.

**СЛАЙД № 3**

***Что такое эмоциональное выгорание?***

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

В настоящее время под феноменом «эмоциональное выгорание» понимают выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Выгорание - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время достаточно часто проявляются его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей, отношениях с коллегами, препятствует развитию личности или разрушает её.

**СЛАЙД №4**

Принято считать, что степень выраженности синдрома эмоционального выгорания прямо пропорциональна возрасту и стажу работы сотрудников - с увеличением возраста и стажа работы медицинского персонала увеличивается и его подверженность воздействию профессионального выгорания.

С большой вероятностью признаки синдрома эмоционального выгорания обнаруживаются:

* у специалистов, пренебрегающих в силу различных убеждений, режимом труда и отдыха;
* у людей с низкой компетентностью в организации собственного времени;
* у сотрудников со скудными коммуникативными навыками;
* а также у тех, кто использует при выполнении служебных обязанностей детские и подростковые стратегии преодоления кризисных ситуаций.

**СЛАЙД №5**

***На какие симптомы следует обратить внимание?***

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

1. «Фаза напряжения» – предвестник и «пусковой механизм» формирования эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:

* Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
* Симптом «неудовлетворенности собой».
* Симптом «загнанности в клетку».
* Симптом «тревоги и депрессии».

1. ***«Фаза резистенции» (сопротивления, приспособления).*** Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств.
2. ***«Фаза истощения»*** характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Выгорание становится неотъемлемым атрибутом личности.

**СЛАЙД №6**

***Какими техниками нормализации состояния можно пользоваться на рабочем месте?***

***«Дыхание на счет 7-11»***

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение; не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

**СЛАЙД №7**

***«Освобождающее дыхание»***

1. Устройтесь как можно удобнее.
2. Закройте глаза. Это позволит вам быть сосредоточенными на себе.
3. Начните дышать глубоко и плавно. Настолько глубоко и плавно, насколько вы можете себе сейчас разрешить.
4. Вспомните, что вы умеете дышать животом. Плавный вдох – плавный выдох.
5. Глубокий, плавный вдох – плавный выдох.
6. Сосредоточьте свое внимание на лице.
7. Позвольте себе фантазию, как будто на выдохе воздух проходит сквозь ваше лицо изнутри наружу, захватывая все лицо от лба до подбородка.
8. Позвольте себе фантазию, как будто вместе с выдохом вас покидает накопленное раздражение. То раздражение, которое пришло в вашу жизнь вместе с давно прошедшими событиями и задержалось. Сегодня пришло время проводить его, освобождаясь то груза прошлого.
9. И снова вдох-выдох носом.

**СЛАЙД №8**

1. Теперь сосредоточьте свое внимание на шее.
2. Позвольте себе фантазию, как будто на выдохе воздух проходит по поверхности вашей шеи, от 7-го шейного позвонка до макушки.
3. Разрешите напряжению и тревоге, обосновавшимся в вашей шее, свободно и плавно покидать вас с каждым новым выдохом.
4. Если в какой-то момент вы ощутите першение или ком в горле, позвольте себе выдыхать сквозь приоткрытый рот.
5. И снова вдох-выдох носом.

**СЛАЙД №9**

1. И сейчас сосредоточьте ваше внимание на голове. Сейчас мы перейдем к освобождению от головной боли и профилактике головной боли.
2. Позвольте себе фантазию, как будто на выдохе воздух выходит одновременно сквозь макушку и через уши изнутри наружу. Подышите так пару минут, наблюдая за изменениями в вашем состоянии.
3. Если в этот момент в вашем воображении будут возникать какие-либо образы или воспоминания просто наблюдайте за ними.
4. И снова вдох-выдох носом.

**СЛАЙД №10**

1. И сейчас сосредоточьте ваше внимание на ногах.
2. Задайте себе вопрос: иду ли я по жизни легко и уверенно?
3. И если вы чувствуете в ногах усталость и напряжение, позвольте себе фантазию, как будто на выдохе воздух проходит через ваши ноги. Выдох проходит через бедра, голени, стопы и выходит через пальцы.
4. Позвольте себе наблюдать за теми образами и воспоминаниями, которые всплывают в вашем воображении.
5. И снова вдох-выдох носом.
6. Пришло время завершать упражнение.

**СЛАЙД №11**

1. Сделайте максимально полный выдох, задержите дыхание и разрешите телу вдохнуть и начать дышать так, как ему будет удобно сейчас дышать.
2. Дайте возможность вашему дыханию стать ровным. И на очередном выдохе плавно откройте глаза.
3. Отметьте достигнутые результаты.

**СЛАЙД №12**

**«С*олнечное настроение»***

1. Примите любое удобное для вас положение тела. Сделайте глубокий вдох, на выдохе расслабляйте все мышцы вашего тела. Закрывайте глаза и успокаивайтесь.
2. Постарайтесь максимально расслабиться. Почувствуйте свое тело, опору под собой и каждую точку соприкосновения с опорой.
3. Начните расслабляться с мышц плеч. Плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Представьте, как приятное тепло опускается из плеч по всему телу. Расслабляются кисти рук. Дыхание становится ровным, свободным, глубоким и ритмичным. Вам хорошо и приятно дышится.
4. Расслабление переходит на мышцы шеи. Расслабляются мышцы груди, живота. Расслабление теплой волной опускается в ноги. Расслабляются мышцы бедер, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелые, теплые и расслабленные.
5. Все мышцы вашего тела полностью расслабились. Вам совсем не хочется двигаться и шевелиться, ушло все напряжение. Все ваше тело успокоилось. Спокойствие наступает также в ваших мыслях.

**СЛАЙД №13**

1. А теперь представьте сверкающее солнце прямо над собой. Почувствуйте тепло его лучей на своей коже. Почувствуйте, как разные части тела по-разному ощущают солнечные лучи.
2. Представьте, как солнечные лучи ласково проникают сквозь ваше тело, окружая его мягким, золотистым сиянием. Вы доверяете ему и позволяете наполнять ваше тело и дух приятным золотистым светом, который несет вам чувство любящей доброты к самому себе. Сконцентрируйте это чувство в области груди, в области солнечного сплетения.
3. И представьте, как золотистый свет, наполняющий каждую клеточку вашего тела, начинает скапливаться в области солнечного сплетения, сливаясь с ощущением любящей доброты к себе и благожелательности.
4. Пусть этот мягкий и приятный свет в вашем сердце примет какой-то образ, очертания. Возможно, это будет образ солнца, или любой другой образ, при воспоминании о котором, вы начнете ощущать тепло всвоей груди и то самое сердечное чувство, которое поможет вам относиться к самому себе и к окружающим с добротой и уважением.
5. Сохраните этот образ, рассмотрите его внимательно, во всех подробностях, какого он размера, формы, какого цвета. В зависимости от интенсивности чувства, он может меняться, становиться больше или теплее, если вам нужно увеличить в себе чувство любящей доброты и благожелательности.
6. Пусть это чувство всегда будет с вами, даже в повседневных делах. Определите, сколько вам его понадобится для этого, возможно на 1, 2 или 3 балла из 10. И посмотрите, как изменится образ и чувство. Запомните его и сохраните в себе. Оно всегда откликнется на вас.

**СЛАЙД №14**

1. И, сохраняя спокойное дыхание, вступите в контакт с вашими телесными ощущениями, с различными частями вашего тела, с головой, плечами, руками, спиной. Вновь почувствуйте все зоны вашего тела, которые находятся в контакте с поверхностью опор. Позвольте движению постепенно оживить вас, начиная с пальцев рук, ног. Проходит тяжесть в вашем теле, появляется приятная легкость и бодрость. Легкими стали руки и ноги. Голова становится свежей, легкой, ясной. Потянитесь, разомните мышцы, открывайте глаза и возвращайтесь в здесь и сейчас.

В заключение выступления хочу пожелать всем хорошего здоровья! Пусть техники, о которых вы узнали сегодня, помогут его сохранить и укрепить!

**СЛАЙД №15**

**Спасибо за внимание!**