

***Профілактика та подолання
синдрому «професійного
вигорання»***

Причини професійного вигорання

1. Нетворчий характер роботи, одноманітність.
2. Малі можливості просування по службовій драбині.
3. Відсутність незалежності в роботі.
4. Неможливість усамітнення.
5. Ізоляція від колег, немає часу, щоб з ними неформально поспілкуватися на особисті теми.
- 6. Вимушений характер професійного спілкування.**

Вимушений характер професійного спілкування

- Суддя змушений спілкуватися **не з тим, з ким хочеться, а часто з тим, з ким зовсім не хочеться.**
- Спілкуватися судді **необхідно** професійно, тобто весь час вислуховувати, співчувати, співпереживати, ні в якому разі не показуючи, що у нього теж можуть бути якісь проблеми.

Стадії професійного вигорання

три сходових прольоти

в глибини

професійної непридатності

Перша стадія

- **починається приглушенням емоцій,** згладжуванням гостроти почуттів і свіжості переживань; фахівець зненацька зауважує: начебто все поки нормально, але ... нудно і порожньо на душі;
- **зникають позитивні емоції,** з'являється деяка відстороненість у відносинах з членами сім'ї;
- **виникає стан тривожності, незадоволеності;** повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Не лізьте до мене, дайте спокій!»

Друга стадія

- **виникають непорозуміння з колегами по роботі**, професіонал у колі своїх колег починає зі зневагою говорити про деяких з них;
- **неприятність починає поступово проявлятися в присутності членів колективу** - спочатку це важко стримувана антипатія, а потім і спалахи роздратування. *Подібна поведінка професіонала - це неусвідомлюваний ним самим прояв почуття самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.*

Третя стадія

- **притуплюються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу «спрощується», людина стає небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя;**
- така людина за звичкою може ще зберігати зовнішню респектабельність і деякий апломб, але його очі втрачають блиск інтересу до чого б то не було, і майже **фізично відчутний холод байдужості** поселяється в його душі.

Аспекти професійного вигорання

- **Перший** - *зниження самооцінки*. Як наслідок, такі «згорілі» працівники відчують безпорадність і апатію. З часом це може перейти в агресію і відчай.
- **Другий** - *самотність*. Люди, які страждають від емоційного згоряння, не в змозі встановити нормальний контакт з людьми.
- **Третій** - *емоційне виснаження, соматизація*. Втома, апатія і депресія, що супроводжують емоційне згоряння, призводять до серйозних фізичних нездужань - гастриту, виразкової хвороби, гіпертензії, мігрені.

Симптоми професійного вигорання

Перша група:

психофізичні симптоми

- почуття **постійної втоми** не лише вечорами, але і вранці, відразу після сну
- відчуття емоційного і фізичного **виснаження**;
- **апатія** - відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію;
- загальна **астенізація** (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті **безпричинні** головні болі; постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове **безсоння**;
- постійна **загальмованість**, сонливість і бажання спати протягом всього дня;
- **задишка** або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженнях;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Симптоми професійного вигорання

Друга група:

соціально-психологічні симптоми

- **байдужість**, нудьга, пасивність і депресія (відчуття пригніченості);
- підвищена **дратівливість** на незначні, дрібні події;
- часті **нервові зриви** (спалаху невмотивованого гніву або відмови від спілкування, відхід у себе);
- постійне **безпричинне переживання негативних емоцій** (почуття провини, образи, сорому, підозрілість, скутість);
- почуття неусвідомленої **підвищеної тривожності** (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття **гіпервідповідальності** і постійне почуття страху, що «не вийде» або «я не впораюся»;
- загальна **негативна установка** на життєві і професійні перспективи (по типу «як не старайся, все одно нічого не вийде»).

Симптоми професійного вигорання

Третя група:

поведінкові симптоми

- **відчуття, що робота стає все важче і важче, і виконувати її - все важче і важче;**
- **людина помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);**
- **постійно, без необхідності, бере роботу додому, але вдома її не робить;**
- **не може приймати рішення;**
- **почуття непотрібності, невіра в покращення, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;**
- **невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрявання» на дрібних деталях, трата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;**
- **дистанційованість від співробітників і людей, підвищення неадекватної критичності;**
- **зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, застосування наркотичних засобів.**

Вигорання інфекційне і може швидко поширюватися серед співробітників.

Ті, хто схильний до вигоряння, стають циніками, негативістам і песимістами; взаємодіючи на роботі з іншими людьми, які знаходяться під впливом такого ж стресу, вони можуть швидко перетворити цілу групу в збори "вигоряючих".

Практичне завдання- анкетування

- Чи відчуваєте Ви професійне (емоційне) вигорання у вашій роботі судді?

Варіанти відповідей:

- 1 - Так, вигорів на 100%
- 2 - Вигорів наполовину
- 3 - Починаю вигорати
- 4 - Ні, ще тримаюсь
- 5 - А що це таке?
- 6 - І попіл мій розвіяли за вітром...

Групова робота

Визначаємо рівень власної
психологічної вираженості

Профілактика професійного вигорання

«Попереджений - значить озброєний»

Знання симптомів професійної деформації та факторів, що сприяють його розвитку – найдієвіший спосіб профілактики

Попередження професійної деформації

- пам'ятати **власні мотиви** вибору професії,
- постійно **«відстежувати»** всілякі прояви стресу,
- створювати **здорову систему підтримки** і за межами робочої ситуації
- прагнути жити **радісним і фізично активним** життям
- постійно **навчатись і розвиватись**
- впровадити на робочому місці **принцип супервізії** (подивитись на себе зі сторони, говорити про це з колегами)

Індивідуальна робота

- Пригадати і записати для себе власні мотиви вибору професії судді
- Прорангувати реалізацію очікувань за 5-ти бальною шкалою (5 –max, 1- min).
- Аналіз реалізації очікувань

Якості, що допомагають уникнути професійної деформації

- хороше здоров'я і свідомо цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя);
- висока самооцінка і впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях;
- досвід успішного подолання професійного стресу;
- здатність конструктивно змінюватися в напружених умовах;
- висока мобільність;
- відкритість;
- товариськість;
- самостійність;
- прагнення спиратися на власні сили;
- здатність формувати і підтримувати в собі позитивні, оптимістичні установки та цінності - як щодо самих себе, так і інших людей з життя взагалі.

Способи долання емоційного перенавантаження

- ***правило «п'яти хвилин»***
- ***чітко розділяти особистий і професійний простір життя*** (звичайно, деколи доводиться жертвувати приватними інтересами заради термінових справ, але не кожен же день!)
- ***не відмовлятися від хоббі***
- ***знаходити в собі сили для тісного спілкування з близькими – сім'я, родина – ваша фортеця***
- ***не збирати негативні емоції***. Необхідно ділитися з оточуючими, говорити про свої почуття, проблеми, скаржитися на втому і перенапруження. Звичайно, обговорювати це можна тільки з тими, хто захоче вислухати, не залишиться байдужим і не стане глузувати.

Вправи

Активізація позитивних емоцій

Пригадайте кілька власних життєвих ситуацій в яких Ви відчували себе “божевільно” щасливим.

Поділіться цими спогадами з групою

Релаксація

Вправа “Поплавок”