



МЕЖДУНАРОДНАЯ
АКАДЕМИЯ
РЕПРОДУКТОЛОГИИ



Профилактика профессионального выгорания.

Лаврова Елена

Врач-психотерапевт, MBA
МКРЦ PERSONA

Алматы
2024





Сомерсет Моэм

Вся эта медицинская жизнь оказалась не такой, как я воображал, - всеобъемлющей и многосторонней.

Для нас мир — это больница, где есть только нездоровые люди, и мы приучились смотреть на человечество исключительно с точки зрения заболеваний.

Профессия врача...

Накладывает свой психологический отпечаток на личность человека, по-своему формируя и «деформируя» ее. Что становится предпосылкой как для профессионала высокого класса, так и для развития профессиональных деструкций.

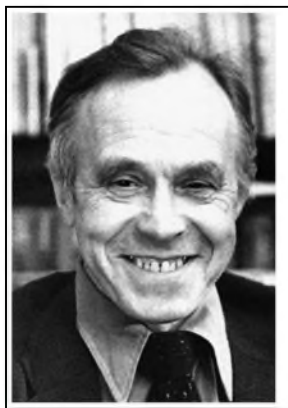
Психологические исследования, связанные с бесплодием, традиционно ориентированы больше на анализ благополучия пар с нереализованным желанием иметь ребенка, чем на изучение влияния работы на персонал центра репродукции.



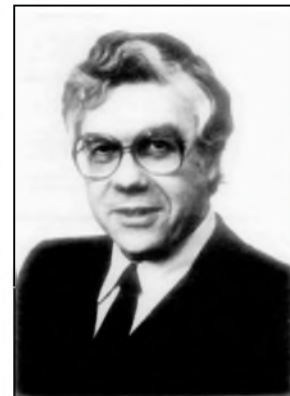
Занимает важное место в жизни человека.
В ней и смысл, и помыслы, и цели.

Burnout (англ.) – сгорание, выгорание, затухание горения

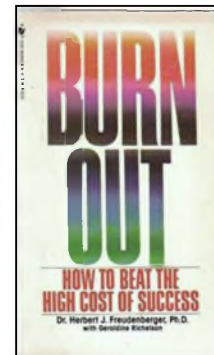
Впервые этот термин был введен американским психиатром **Гербертом Фреденбергом** в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.



Симонов П.В академик, биофизик и психофизиолог, автор информационной теории эмоций: «Эмоция есть отражение мозгом актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения». Когда потребности не удовлетворены охватывают негативные эмоции и сигнал: «не расслабляйся, а то тебе будет хуже».



«Выгорание: высокая цена высоких достижений»



Профессиональный синдром эмоционального выгорания

На 72-ой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения высшего органа ВОЗ - синдром эмоционального выгорания официально признан и внесен в МКБ-11.

Определяется как «синдром, формирующийся вследствие хронического стресса на рабочем месте, с которым не удастся успешно справиться». Относится к явлениям в профессиональном контексте.

- 1) Ощущение истощения: мотивационного, эмоционального и физического.
- 2) Дегуманизация: нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей, чувство негативизма или цинизма, связанные с работой.
- 3) Снижение работоспособности, профессиональной эффективности и редукции достижений.



МКБ-11

Класс: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Подкласс: Факторы, влияющие на состояние здоровья

Блок: Проблемы, связанные с трудоустройством или безработицей

Код: QD85

Название: Выгорание

Последствия пандемии:

Астенизация у переболевших врачей, когнитивные дисфункции, трудности принятия решения, освоении новой информации, лабильность настроения, конфликтность.

Настрой - не завоевать, а удержать! Экономить силы.

Понимание – «Мы все еще пригодимся!».

Соцзаказ: смена методов на более краткие, но эффективные.



События способствуют выгоранию:

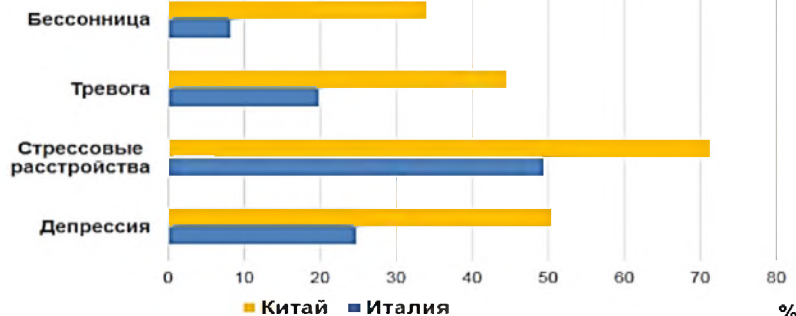
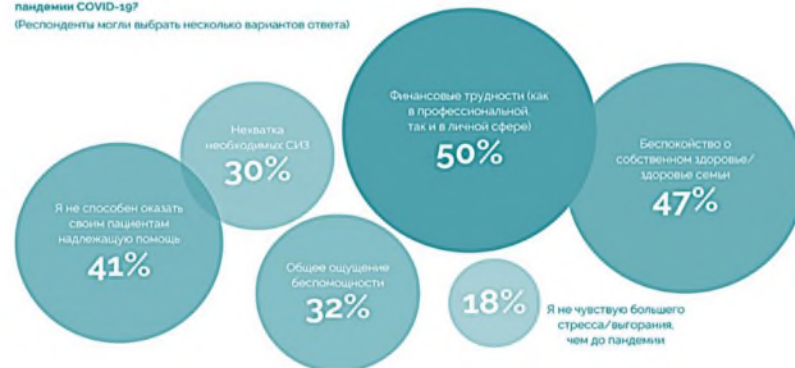
- Фаза мобилизации;
- Фаза потери иллюзий;
- Фаза реинтеграции (новые нормы и ценности).

Йохан Хавенар, 2020

**Результат опроса,
проведенного Medscape среди
7500 врачей из 8 стран о доле
врачей с выгоранием:**

Великобритания (55 %),
Испания и США (43 %), Франция
(42 %),
Бразилия и Мексика (34 %),
Португалия (32 %) и
Германия (25 %).

Что вызвало у вас стрессовое
состояние или выгорание во время
пандемии COVID-19?
(Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа)



- Rossi R, et al., Mental health outcomes among front and second line health workers associated with the COVID-19 pandemic in Italy. medRxiv preprint
- Lai J, et al., Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Netw open. 2020;3(3):e203976.

Любимая работа может привести врача к
выгоранию:

**В 2019
только
2,5%**

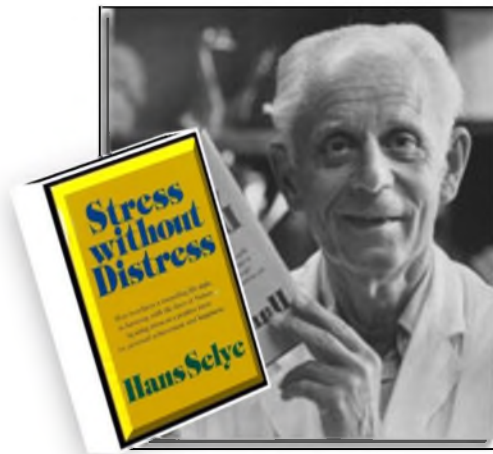
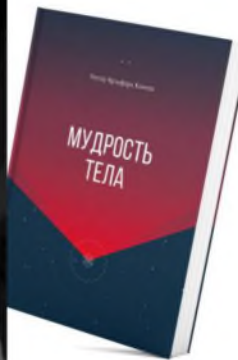


Доля выгоревших сотрудников в РФ



**Уолтер Брэдфорд
Кэннон**

Гарвардский физиолог,
термин «гомеостаз», 1926 г.



Ганс Селье,
синдром физиологического
ответа на повреждение, 1936г.

...Гомеостаз (от древнегреч. ὅμοιος и στάσις- «оставаться прежним») - биологическая концепция живых организмов к поддержанию устойчивого баланса, когда их условия оптимальны. Это естественный адаптивный процесс сохранения почти постоянных условий внутренней среды. ...

Стадии общего адаптационного синдрома:

1. Реакция тревоги и мобилизация адаптивных возможностей организма.
2. Стадия резистентности (сопротивления).
3. Стадия истощения.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Для млекопитающего стресс – это крики ужаса
разносящиеся по саванне и предвещающие опасность!

Стрессор нарушает гомеостатический баланс. Система стресс-ответа человека может активироваться под воздействием психологических факторов (мыслей, воспоминаний, эмоций).

В условиях стресса: происходит выброс адреналина, ОТКЛЮЧАЮТСЯ ВСЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРОЕКТЫ (рост, пищеварение, репродукция), поднимается иммунитет, увеличивается выработка тромбоцитов (профилактика кровотечения), снижается болевая чувствительность, повышается поступление кислорода и глюкозы в головной мозг, на короткий промежуток времени память и способность к обучению повышаются.

**Основа психологического феномена выгорания –
ИНТОКСИКАЦИЯ ЛЮДЬМИ**



*Роберт
Сапольски*

«Ничто для человека
не является такой
сильной нагрузкой и
таким сильным
испытанием, как
другой человек».

W. Schmidbauer

Полисистемность соматических проявлений тревоги



АДРЕНАЛИН



Что провоцирует «выгорание»?

Факторы риска

1. Отсутствие контроля над своими задачами.
2. Вознаграждение, не соответствующее ожиданиям.
3. Отсутствие команды.
4. Несправедливость в коллективе.
5. Конфликт между задачами и внутренними ценностями.
6. Чрезмерная рабочая нагрузка.

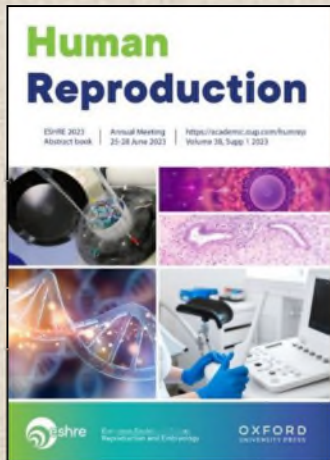


Кристина Маслач

социальный психолог, почетный профессор
Калифорнийского университета Беркли

В медицине:

- Высокая эмоциональная насыщенность.
- Когнитивная сложность.
- Дефицит времени.
- Интенсивное общение с людьми.
- **Принятие ответственных решений за здоровье людей на фоне нестабильности в ситуациях, связанных с неопределенностью.**
- Психофизическое напряжение.
- Требование: сохранять высокую эффективность труда на протяжении всей трудовой деятельности.
- Пребывание в атмосфере чужих отрицательных эмоций: то утешением, то мишенью для раздражения и агрессии.



Recent research on fertility staff emotions

Human Reproduction, Volume 38, Issue Supplement_1, June 2023

Published: 22 June 2023

Исследование эмоций персонала по вопросам рождаемости

Репродукция человека, Том 38, Доп. 1 июнь 2023 г., Dead093.136,

<https://doi.org/10.1093/humrep/dead093.136> Опубликовано: 22 июня 2023 г.

Мало что известно об эмоциональной реакции медицинских работников на бесплодие и его лечение. Пациенты с проблемами бесплодия могут бросать вызов обычным подходам к лечению, что приводит к трудностям в терапевтических отношениях:

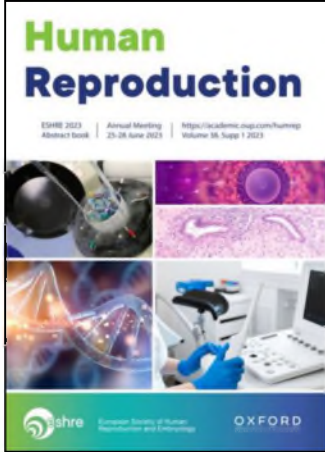
часто недовольны уровнем сочувствия и внимания со стороны медперсонала; манипулирующие, эмоционально зависимые, саморазрушительные, непослушные и враждебно настроенные, что вызывает негативные чувства разочарования, тревоги и неприязни среди медработников.

Были проведены в клинике репродуктивной медицины государственной больницы Рима структурированные интервью с открытыми вопросами и анализ эмоционального текста для анализа стенограмм их интервью.

Выявлено пять тематических доменов, описывающих эмоции сотрудников по поводу профессионального опыта:

- I. тревожность по поводу производительности (кластер 1),
- II. амбивалентность между всемогуществом и бессилием (кластер 2),
- III. бремя ухода (кластер 3),
- IV. чувство долга (кластер 4),
- V. чувство взаимозависимости (кластер 5).

Это исследование предполагает, что осведомленность специалистов о скрытых эмоциональных значениях, убеждениях и ценностях, связанных с профессиональной функцией и терапевтическими отношениями, может облегчить командную работу и отношения по уходу.



В ходе испанских, американских и международных исследований среди эмбриологов сообщалось о высоком уровне профессионального стресса, усталости, выгорания и проблем с профессиональным здоровьем.

The occupational challenges reported by UK embryologists: stress, fatigue, and burnout

Human Reproduction, Volume 38, Issue Supplement_1, June 2023,
dead093.906, <https://doi.org/10.1093/humrep/dead093.906>

Published: 22 June 2023

Профессиональные проблемы британских эмбриологов: стресс, усталость и выгорание ,

Обследовано 253 британских эмбриологов, работающих в лицензированных Управлением по оплодотворению и эмбриологии человека (HFEA) клиниках ВРТ/ЭКО.

Выявлено: низкая выраженность соматических симптомов при умеренном воспринимаемом стрессе, но о высоком уровне выгорания и общих стрессовых условиях труда.

У большинства (58,3%) есть проблемы со здоровьем, связанные с работой, включая стресс и расстройства ментальной сферы (27,8%).

Основные результаты:

MBI: 60% - симптомы выгорания; 42% —цинизм, 68% - неспособность справиться с рабочей нагрузкой.

PSS: умеренный воспринимаемый стресс,

RHQ-15 низкая тяжесть соматических симптомов, 38% - усталость.

Тревога: 2% постоянная, 13% — высокая, 33% — умеренная, 37% — легкая и 15% — отсутствует.

Факторы стресса:

53% текущие процессы криоконсервации,

Сверхурочная работа: 80%.

Двойная нагрузка - 57%

Непонимание работодателей – 80%.

В целом, эти профессиональные проблемы м.б. решены путем организационных и технологических усовершенствований.

Зеркальные нейроны активируются при наблюдении за поведением других, возбуждая те же нейронные пути, какие возбуждаются у субъекта, совершающего подобные действия. Они «включаются», когда другое живое существо получает вознаграждение или сталкивается с угрозой; позволяют ощущать боль других людей, провоцируя нервные затраты, настраивая на страдание.

Даже если у вас в жизни все хорошо, эффект отражения стимулирует выработку кортизола. Включается ожидание угрозы, мозг начинает анализировать ситуацию в поисках подтверждения опасности. И найдет... Дискомфорт «заставляет что-то делать».



В группах людей появляется общее ощущение угрозы. Так пациенты ждут сочувствия их переживаниям.

Если в социальном взаимодействии один снижает тревогу, то окружающие могут сделать вывод о том, что он «не один из них» и могут увидеть угрозу именно в нем.



«Нейроны Далай-ламы», «Нейроны Ганди», как способность к эмпатии, облегчают социальные связи...

Болезнь не сваливается на голову как гром среди ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения, внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущая.

Гиппократ



Симптомы проявления «выгорания»:

<i>Психофизические</i>	<i>Социально-психологические</i>	<i>Поведенческие</i>
Хроническая усталость; Эмоциональное и физическое истощения; Невосприимчивость к изменениям среды (отсутствие любопытства на новизну или страха на опасность); Частые головные боли; Постоянные расстройства ЖКТ; Потеря или увеличение веса; Бессонница; Заторможенность, сонливость; Одышка при нагрузках; Снижение сенсорной чувствительности.	Апатия, пассивность, депрессия; Раздражительность; Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя); Фиксация на негативных эмоциях; Беспокойство, тревога, страх неудачи; Гиперответственность; Негативная установка на перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).	Выполнять работу труднее; Изменение рабочего режима (б/л, отпуска); Затруднения в принятии решений; Чувство бесполезности; Пессимизм; Равнодушие; Невыполнение важных задач и «застревание» на мелких; Дистанцированность, Повышение критичности; Развитие зависимостей.

Модель Дж. Гринберга

Стадии процесса

Первая стадия «Медовый месяц»: увлеченность новой работой, сужение интересов вокруг нее. В этот период иммунная система мобилизуется, человек не болеет, возникает ощущение полета «не ходит, а парит над землей».

Вторая стадия «Рабочая» или «Недостаток топлива»:

- приглушение эмоций, свежести переживаний;
- вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- недоразумения с клиентами, в кругу коллег разговоры с пренебрежением о некоторых из них;
- друзья и родные обижаются на недостаток внимания им.

Стадии процесса

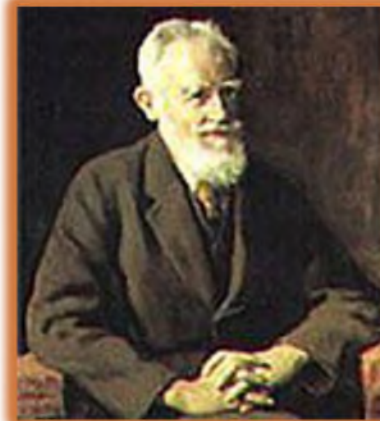
Третья стадия «Истощение», постепенное эмоциональное выгорание, нарастает усталость. Организм требует отдыха, и привести себя в рабочее состояние становится практически невозможно.

- притупляются эмоции, нет энтузиазма, удовольствия;
- ухудшается настроение, возникает тревожность;
- нарастает негатив в общении с людьми, повышается конфликтность;
- неприязнь проявляется в присутствии клиентов;
- появляется равнодушие, отстраненность в отношениях с близкими;
- чувство недооцененности.

Профессиональная деформация - Финальный аккорд!

Этот процесс подразумевает под собой необратимые личностные изменения, когда врач меняет свои ценности, отношение и взгляды.

Две крайности – чрезмерный трудоголизм и полная незаинтересованность в пациентах. Потеря работы - потеря смысла жизни...



«Я являю собой прискорбный пример того, что запойный труженик ничем не лучше, чем запойный пьяница. Я ничего на свете не боюсь, как выходных дней».

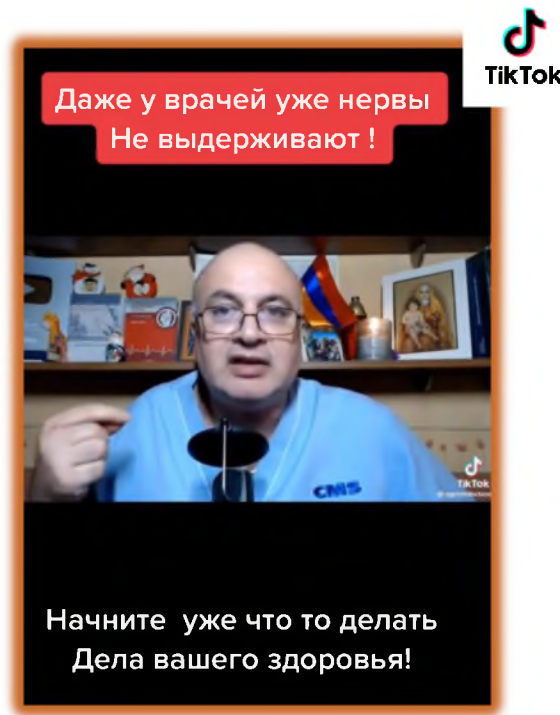
Джордж Бернард Шоу

Стадии процесса

Четвертая стадия «Кризис» или «Опустошение»

- Нарушения в теле: бессонница, потеря аппетита, проблемы с сердцем или желудком, ослабление иммунной системы, недомогание;
- Затяжная депрессия;
- Разрыв отношений с близкими, развод;
- Работа выполняется механически, как на каторге;
- Высиживание времени, стремление уйти пораньше;
- Есть желание срочно сменить работу, «уйти на пенсию»;
- Нет сочувствия и понимания к людям, цинизм;
- Пренебрежение к клиентам;
- Круг замкнулся: если долгое время не поддерживать отношения, они не развиваются. Человек лишается какого-либо пространства, в котором он чувствует себя комфортно и безопасно, кроме работы. Но теперь работа - источник негатива.

Пятая стадия «Пробивание стены»: дальнейшее развитие заболеваний.



Кароси -

(Япон. 過労死 *каро:си*, «смерть от переработки») — профессиональная внезапная смерть. Япония — страна, в которой собирается специальная статистика по Кароси. Основные медицинские причины Кароси — инсульт или инфаркт на фоне стресса.

Стала причиной смерти премьер – министра Японии в 2000 году, который за 20 месяцев пребывания на своём посту имел всего три выходных дня и трудился не меньше, чем 12 часов в сутки.



Кэйдзо Обути



КОМПЕНСАЦИЯ



«Для любой волнующей человека проблемы всегда легко найти решение – простое, достижимое и ошибочное».

*Гэнри Луис Мэнкен
американский журналист*

**Шопомания.
Заедание проблем.**

Алкоголь.

Наркотики.

Промискуитет.

Экстрим - спорт и досуг.

Уход в виртуальный мир.

Уход в работу.



ПУТИ ВЫХОДА: Что делать?

**ЗАДАЧА – Не лечить,
а профилактировать!**



Развитие и формирование стрессоустойчивости, способности совладать с трудностями в условиях, предъявляющих повышенные требования к адаптационным возможностям.

ДИАГНОСТИКА

Проверить наличие или отсутствие признаков «выгорания» у себя возможно, ответив на вопросы по тестам В.Бойко или К.Маслач, С.Джексон: «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

СУБЪЕКТИВНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ АСТЕНИИ (MFI–20)

Оцените ваше самочувствие. Для каждого утверждения оцените степень его применимости к своему состоянию по пятибалльной шкале.

1. Я чувствую себя здоровым
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
2. Физически я мало на что способен
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
3. Я чувствую себя активным
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
4. Все, что я делаю, доставляет мне удовольствие
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
5. Я чувствую себя усталым
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
6. Мне кажется, я многое успеваю за день
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
7. Когда я занимаюсь чем-либо, я могу сконцентрироваться на этом
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
8. Физически я способен на многое
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
9. Я боюсь дел, которые мне необходимо сделать
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
10. Я думаю, что за день выполняю очень мало дел
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
11. Я могу хорошо концентрировать внимание
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
12. Я чувствую себя отдохнувшим
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
13. Мне требуется много усилий для концентрации внимания
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
14. Физически я чувствую себя в плохом состоянии
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
15. У меня много планов
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда
16. Я быстро устаю
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
17. Я очень мало успеваю сделать
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
18. Мне кажется, что я ничего не делаю
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
19. Мои мысли легко рассеиваются
Да, это правда - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Нет, это неправда
20. Физически я чувствую себя в прекрасном состоянии
Да, это правда - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Нет, это неправда

Обработка результатов

В норме общее количество баллов не должно превышать 20—30.

Кроме общего результата по шкале, состояние может оцениваться по следующим субшкалам:

Общая астения (вопросы № 1, 5, 12, 16)

Пониженная активность (вопросы № 3, 6, 10, 17)

Снижение мотивации (вопросы № 4, 9, 15, 18)

Физическая астения (вопросы № 2, 8, 14, 20)

Психическая астения (вопросы № 7, 11, 13, 19)

Если суммарный балл по одной из субшкал выше 12, то это может быть предварительным основанием для постановки диагноза "астенический синдром".

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе
3 - все время
2 - часто
1 - время от времени, иногда
0 - совсем не испытываю
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться
3 - определенно это так, и страх очень велик
2 - да, это так, но страх не очень велик
1 - иногда, но это меня не беспокоит
0 - совсем не испытываю
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове
3 - постоянно
2 - большую часть времени
1 - время от времени и не так часто
0 - только иногда
4. Я легко могу присесть и расслабиться
0 - определенно, это так
1 - наверно, это так
2 - лишь изредка, это так
3 - совсем не могу
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
0 - совсем не испытываю
1 - иногда
2 - часто
3 - очень часто
6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться
3 - определенно, это так
2 - наверно, это так
1 - лишь в некоторой степени, это так
0 - совсем не испытываю
7. У меня бывает внезапное чувство паники
3 - очень часто
2 - довольно часто
1 - не так уж часто
0 - совсем не бывает

Количество баллов здесь _____

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
0 - определенно, это так
1 - наверное, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - это совсем не так
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
0 - определенно, это так
1 - наверное, это так
2 - лишь в очень малой степени, это так
3 - совсем не способен
3. Я испытываю бодрость
3 - совсем не испытываю
2 - очень редко
1 - иногда
0 - практически все время
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
3 - практически все время
2 - часто
1 - иногда
0 - совсем нет
5. Я не слежу за своей внешностью
3 - определенно, это так
2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени
0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
0 - точно так же, как и обычно
1 - да, но не в той степени, как раньше
2 - значительно меньше, чем обычно
3 - совсем так не считаю
7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
0 - часто
1 - иногда
2 - редко
3 - очень редко

Количество баллов здесь _____

0-7 баллов →
8-10 баллов →
11 баллов и выше →

«норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
«субклинически выраженная тревога / депрессия»
«клинически выраженная тревога / депрессия»

Определить: КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Поведение типа «А»

«Коронарный тип личности»

(M.Friedman, R.Rosenman, 1959):

чрезмерное стремление к достижению успеха и признанию, чрезмерный контроль над ситуацией, повышенная агрессивность, нетерпеливость.

«Враждебность и гневливость».

Перфекционизм –

«Стремление к совершенству»

20% усилий дают 80% результата, оставшиеся 80 % усилий закрывают нереализованные - 20%.

Предъявляемые жизнью требования превышают резервы БАВ врача, особенно, когда происходит суммация.

Стресс-реализующая
система

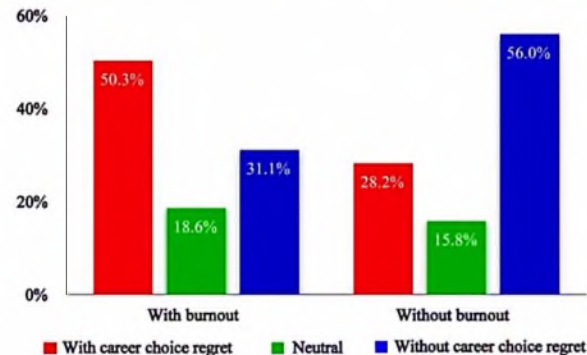
Стресс-лимитирующая
система



«Экзистенциальный вакуум»

Главной причиной выгорания является неудачный поиск смысла жизни в профессиональной сфере (A.Pints, 1983).

Выгорание и сожаление о выборе профессии (Lu Tian и соавт., 2019)



Психотерапия-

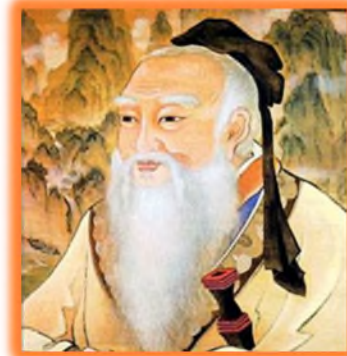
«лечение личности личностью»!

Когнитивные техники

*То, что Вы можете воспринимать
спокойно, больше не управляет Вами.*

Выявление и проверка ошибочных убеждений:

- Отслеживание своих негативных автоматических мыслей.
- Распознавать взаимосвязь между собственными мыслями, поведением, эмоциями.



Конфуций

Выработать реалистичные оценки и представления.

Связанные с долгами: «Другие люди нам должны, а мы для них делаем больше!».

Ложные воспоминания. Мозг под задачу тенденциозно подбирает для нас воспоминания, часть из них вымышленные.

Объяснения покрывают пеленой мозг.

Иллюзия понимания ситуации. Кажется, что оцениваем ситуацию правильно.

АСПЕКТЫ САМОПОМОЩИ

Инструменты для восстановления:

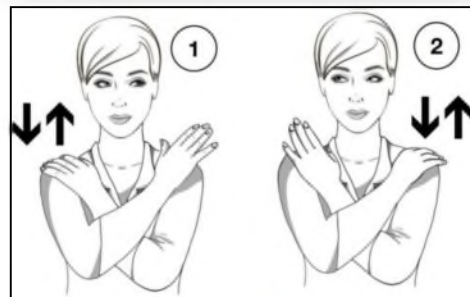
- Выпустить «гнев печали» - внутренний крик.
- Ощущение безопасности – еда, кошки-собаки, объятия, оргазм, массаж.
- Эмпатия, сопереживание, похвала, профессиональное слушание.
- Снизить ответственность (опора на стандарты лечения).
- Преодоление неопределенности и невозможности планировать (соблюдение порядка на рабочем месте, соблюдение режима, инструкций).
- Выходить из «Замри» – крик, плач, объятия, физкультура.
- Обрести устойчивость через тело: «Взрыв гормонов должен сгореть в огне движения!»
- Объективно оценивать уровень собственных сил!





Как практиковать:

- 1 Желательно выделить несколько свободных минут с утра или перед сном. Далее нужно сесть или лечь в удобном и тихом месте с приглушённым светом и закрыть глаза.
- 2 Сосредоточиться на дыхании. Прочувствовать весь процесс: как вдыхаете воздух, как он достигает легких и покидает ваше тело.
- 3 Отпустите все мысли, думайте только о дыхании. Когда попытаетесь отвлечься, возвращайте концентрацию обратно.



Балинтовская группа

Цели:

- Поощрять врачей ценить свои навыки межличностных отношений и учиться понимать их пределы.
- Улучшить восприятие и понимание коммуникации пациента врачами.
- Позволить врачам осознать свои "слепые пятна" в общении с пациентами.



Микаэл Балинт
венгеро-британский
психиатр,
психоаналитик,
психотерапевт

**Тренинги для
врачей**

ПУТИ ВЫХОДА:

Soft skills - развитие надпрофессиональных навыков, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

Сообщение плохих новостей: протокол SPIKES — это протокол, разделение задачи на шесть этапов: подготовка сцены, оценка восприятия пациентов, получение приглашений пациентов, обмен знаниями, работа с эмоциями, а также подведение итогов и планирование будущего ухода.

Психологическое сопровождение пациентов в условиях решения репродуктивных задач.

Создание «экологичного ментального образа» для взаимодействия с пациентом.

Профилактика эмоционального выгорания — методы достижения ресурсного состояния.

Методы самопомощи в условиях психосоциального стресса.

Как Сократ уподобляет себя оводу, а граждан — коню, большому и благородному, но тучному и обленившемуся:

«...Бог послал меня, чтобы я каждого из вас будил, уговаривал, упрекал непрестанно. ...Очень может статься, что вы, рассердившись, как люди, внезапно разбуженные от сна, прихлопнете меня... ».

(Платон. Апология).



В БЕЛОМ ХАЛАТЕ, С РАСПАХНУТОЙ ДУШОЙ

НА ПРОГРАММЕ ВЫ СМОЖЕТЕ:

- ☒ ПОНЯТЬ, ЧТО ЗА СОСТОЯНИЕ ЧАЩЕ ВСЕГО РАЗВИВАЕТСЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»
- ☒ УЗНАТЬ, ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВОВРЕМЯ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ РАЗВИТИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»
- ☒ ОСВОИТЬ МЕТОДИКУ ЕГО ДИАГНОСТИКИ
- ☒ ИЗУЧИТЬ И АПРОБИРОВАТЬ НА ПРАКТИКЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОПОМОЩИ ПО ВЫХОДУ ИЗ ЭТОГО КРАЙНЕ НЕПРИЯТНОГО И РАЗРУШИТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
- ☒ ПОУЧАСТВОВАТЬ В РАБОТЕ БАЛИНТОВСКОЙ ГРУППЫ ПО РАЗБОРУ КЕЙСА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С «ТРУДНЫМ» ПАЦИЕНТОМ
- ☒ В ЖИВОМ НЕФОРМАЛЬНОМ ОБЩЕНИИ В КРУГУ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ В АТМОСФЕРЕ СПЛОЧЕННОСТИ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ, ОТДЫХ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕСУРСОВ И МОТИВАЦИЮ ДЛЯ РАЗВИТИЯ В РЕМЕСЛЕ

У работников хелперских (помогающих) профессий, обладающих определенными личностными качествами, на фоне эмоционального перенапряжения и хронических профессиональных стрессов нередко формируется синдром «эмоционального выгорания».

Поэтому особенно важной является быстрая самодиагностика профессионального стресса и его последствий, а также использование доступных и простых способов коррекции.



РЕЗУЛЬТАТОМ ПОЛНОЦЕННОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ТРЕНИНГА БУДЕТ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ

Берегите себя, доктора!



Характеристика современности – Мы несем больше нагрузок в единицу времени, актуализируя проблему профессионального выгорания.

Для создания нового образа жизни, в котором появятся новые цели, важно соблюдать экологию труда и отдыха.

Прогресс займет столько времени, сколько требуется. Шаг за шагом, продвигаясь в нужном направлении, Вы достигните своей цели!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Возьмемся за руки, друзья,
Возьмемся за руки, друзья,
Чтоб не пропасть
поодиночке...*

Б. Окуджава

Контакты спикера

Тел.: +7 701 356 27 07

Email: lav_elena@mail.ru