

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОХРАНЕНИЯ:

- 1 ответственность за свое самочувствие и здоровье
- 2 готовность к личностному росту – развитие умений:
 - управлять своим временем, планировать дела
 - грамотно распределять ресурсы, ставить значимые и достижимые цели
 - грамотно общаться, избегать конфликтов
 - не брать всю работу на себя, разделять с коллегами срочную работу
 - не делать несколько дел одновременно



- 3 развитие профессиональной компетентности
- 4 предупреждение профессионального утомления (избегание монотонности в работе, своевременная смена вида деятельности, чередование периодов работы и отдыха)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- **выбирайте дело, которое Вам нравится**, и избегайте занятий, которые не вызывают у Вас особого энтузиазма
- **относитесь к себе бережно**, целенаправленно заботьтесь о своем здоровье, настраивайте себя на успешное решение рабочих задач, следите за своей физической формой
- **не ищите в работе спасения или счастья**, помните, что работа является только частью полноценной жизни человека
- **перестаньте жить за других людей** - перед тем, как помочь кому-то из коллег, подумайте, действительно ли человек в этом нуждается
- **находите свободное от профессиональной деятельности время для занятий любимым делом**
- **повышайте самооценку**, совершенствуйтесь в профессиональных знаниях и навыках
- **учитесь гибкости в стрессовых ситуациях**, своевременно избавляйтесь от психического напряжения
- **находите ресурсы для смены профессиональной деятельности и/или приобретения новой специальности**, если Вы считаете это необходимым и того требует изменившаяся ситуация
- **будьте открыты миру, сохраняйте оптимистичный взгляд**

относительно себя и своего окружения, это также отличная профилактика синдрома профессионального выгорания!



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС



Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни, более того – необходимая: жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна.

Небольшие стрессы в профессиональной сфере также нужны, ведь они мобилизуют сотрудника и коллектив в целом для быстрого решения вопросов и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на трудности.

Однако сегодня о профессиональном стрессе все чаще говорят как о проблеме... Организация Объединенных Наций считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века», а согласно статистике страховых компаний треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов на работе.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.



ИСТОЧНИКИ профессионального стресса могут быть различными. ОНИ МОГУТ БЫТЬ СВЯЗАНЫ:

- ✓ **с самим рабочим процессом** (сложные физические условия работы, неудобный режим, вредные условия труда и/или непосредственный риск для жизни, постоянная нехватка времени для выполнения срочных заданий, избыток информации)
- ✓ **с профессиональной ролью** (ответственность за людей, неясное определение должностных обязанностей, ролевые конфликты, высокие профессиональные требования)
- ✓ **с особенностями карьерного роста** (слишком быстрый или медленный карьерный рост, его неясные перспективы, небезопасность карьерного продвижения, отсутствие условий для повышения квалификации)
- ✓ **с неблагоприятным социальным климатом в коллективе** (трудности в общении с руководством, коллегами, конфликты с подчиненными) и т.п.

Также причиной профессионального стресса может быть **низкая заработная**

плата, несвоевременная оплата труда, отсутствие социального обеспечения. Вдобавок к этому немалую роль в возникновении стресса на рабочем месте играют **личностные особенности работника** (низкая стрессоустойчивость, коммуникативная некомпетентность, отсутствие или недостаток профессионального опыта и т.д.).

При наличии в жизни работника одного или нескольких из вышеперечисленных факторов день за днем нарастает его неудовлетворенность работой, снижается работоспособность и продуктивность профессиональной деятельности, ухудшается физическое и психическое самочувствие.

Постоянные профессиональные стрессы увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений хронической



патологии, способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания. Все это как нельзя лучше можно описать словосочетанием «сгорел на работе»!

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - это состояние физического, умственного и психического истощения в результате напряженной профессиональной деятельности.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ:

- ✓ **на физиологическом уровне** (в виде хронической усталости, упадка сил, беспричинных болей различной локализации)
- ✓ **на социально-психологическом** (нарастающее безразличие к своим обязанностям, равнодушное или негативное отношение к тем лицам, с которыми приходится общаться на работе)
- ✓ **поведенческом уровне** (чрезмерное потребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ). Кроме того, формируется негативное профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, потеря смысла выполняемой работы, неуверенность в положительных результатах своего труда.



В большей степени к эмоциональному выгоранию на рабочем месте склонны представители социальных профессий (медработники, педагоги, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники), вынужденные много общаться с разными людьми, **а также лица, чья работа требует продолжительного пребывания в экстремальных условиях, связана с риском для жизни.**