

БУ « Республиканская психиатрическая больница»  
г. Чебоксары

**Программа**  
**«Профилактика эмоционального выгорания в**  
**профессиональной деятельности медицинских**  
**работников»**



Чебоксары 2015г.

**Пояснительная записка.** В современном мире всё больше людей стремится к максимально полной реализации своего потенциала на рабочем месте, и всё больше организаций заинтересованы в специалистах, которые способны не просто хорошо выполнять свою работу, но и развиваться в ней.

Одним из препятствий для перехода на новый уровень персональной эффективности является эмоциональное выгорание специалистов, способное свести годы карьерного роста к нулю.

Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошённости вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

Freudenberger, автор идеи burnout утверждает, что эмоциональное выгорание «является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей» «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек», – эта метафора, можно сказать, легла в основу изучения психологического феномена – синдрома эмоционального выгорания.

По существу эмоциональность заложена в самой природе медицинского труда, причём спектр эмоций весьма разнообразен. Врачи вынуждены постоянно находиться в гнетущей атмосфере чужих отрицательных эмоций, служить то утешителем, а то, напротив, – мишенью для раздражения и агрессии. А ведь психика наша от природы устроена так, что мы не можем оставаться равнодушными к проявлениям эмоций со стороны окружающих, мы как бы «заражаемся» ими. К этому добавляются ещё и вторичные переживания по поводу чужих проблем, вызванные незримым, но ощутимо давящим на плечи грузом ответственности. Следствием всего этого может являться помимо собственного ухудшения здоровья человека ещё и стойкое снижение результативности его работы. Итог известен и ёмко описан словами классика: «Ещё один сгорел на работе».

Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинских работников, особенно актуальна в период

проведения реформ, которые приводят к интенсификации профессиональной деятельности. Медицинские работники обеспечивают результативность производственной деятельности лечебно-профилактического учреждения, что возможно лишь при высоком потенциале их здоровья. Как правило, при обучении в профессиональных учреждениях будущих специалистов не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Следовательно, говоря о профилактике выгорания у медиков, следует рекомендовать каждому из нас стать своим собственным высококвалифицированным специалистом по устранению стресса. Необходимо научиться переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в нашу повседневную рутину.

Одним из перспективных направлений решения проблемы профессионального выгорания, являются меры по профилактике (предупреждению, противодействию, восстановлению) синдрома выгорания.

Предложенная нами программа «Профилактика эмоционального выгорания медицинских работников» предназначена для повышения психологической компетентности специалистов в сфере здравоохранения, для освоения приемов и методов самовосстановления и оказания помощи себе и коллегам, что значительно улучшит самочувствие специалистов, повысит эффективность их труда и качество обслуживания пациентов.

Мы можем начать с того, чтобы снова зажечь в себе установку на то, что наша работа может и должна доставлять удовольствие и возрождать нас, развивать наши личные ресурсы!

### **Обоснование программы**

В системе здравоохранения медицинские работники занимают особое положение, где наряду с оказанием профессиональной медицинской помощи, врач оказывает и психологическую помощь и поддержку. Профессия предъявляет к специалисту ряд требований, среди которых обязательными являются:

- компетентность;
- профессионализм;
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии;
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- высокая мобильность;
- общительность;
- коммуникативные способности;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы;
- умение управлять собственными эмоциями и поведением;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности, как в отношении самих себя, так и в отношении других людей, в отношении собственной профессиональной деятельности и жизни вообще.

Появление симптомов хронической усталости, эмоционального выгорания сопровождается снижением уровня работоспособности, снижением самооценки, возникновением ощущения одиночества, «замкнутого круга», эмоциональным истощением, соматизацией. Появление психофизических, социально-психологических, поведенческих симптомов эмоционального выгорания являются тревожным сигналом, индикатором физического и психологического нездоровья специалиста, который сам нуждается в профессиональной помощи психолога.

Предложенная программа предназначена для повышения психологической компетентности медицинских работников, для освоения приёмов и методов самовосстановления и оказания помощи себе и коллегам, что значительно улучшит самочувствие специалистов, повысит эффективность их труда и качество обслуживания пациентов.

Программа предполагает непрерывный цикл встреч, тренингов в рамках постоянно действующего республиканского семинара-практикума.

**Цель тренинга:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья медицинских работников через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи тренинга:** познакомить медработников с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики; ознакомить и обучить способам психической саморегуляции; снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения; содействовать активизации личностных ресурсных состояний; сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Целевая аудитория:** медицинский персонал, чья работа связана с повторяющимися ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками.

Группы могут быть как смешанными по возрастному и половому составу, так и однородными. Для эффективного проведения занятий рекомендуется формировать группы по 10 - 12 человек, состав которых не должен оставаться постоянным на каждом занятии, с тем, чтобы дать возможность каждому поучаствовать в подгрупповой и парной работе с разными партнерами.

**Временная характеристика программы:** Программа «Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинских работников» предполагает проведение 3-х занятий, продолжительность каждого из которых 90-120 мин.

**Формы работы с группой:** фронтальная работа; работа в подгруппах (3-4 чел.); работа в диадах; индивидуальная работа.

**Методы работы с группой:** мини-лекции; беседа-дискуссия; практические коррекционные и релаксационные занятия; индивидуальные консультации и психодиагностика с выдачей рекомендаций; игровые упражнения (психотехнические игры и упражнения, деловая игра).

**Ожидаемый результат:** в процессе реализации программы «Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинских работников» предусматривается:

- повышение эмоциональной устойчивости медицинских работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания медицинскими работниками,
- стабилизация уверенности в себе, формирование образа медицинского работника в структуре образа-Я;
- снижение уровня тревожности у медицинских работников и численности людей, готовых отказаться от профессиональной деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;
- повышение качества обслуживания пациентов.

**Принципы программы:** принцип добровольного участия; принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем; принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

**Для полноценного проведения занятий необходимы:** просторное, хорошо проветриваемое помещение, стулья; компьютер, проектор, канцтовары (бумага А4, файлы, ватман, картон белый и цветной, краски, пастельные мелки, доска, испанский пластилин для рисования, карандаши, шариковые ручки, фломастеры); USB flash накопитель; релаксационные и развивающие программы на CD, DVD.

**Результатом эффективности** работы программы будет желание врачей сотрудничать с психологом, отсутствие эмоционального выгорания, тёплый психологический климат на работе, наличие доброжелательных отношений на работе, удовлетворённость врачей своей работой, благодарность со стороны пациентов.

После завершения коррекционной программы составляется аналитический отчет о результатах эффективности программы.

## **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ТРЕНИНГА: «Светя другим, сгораю сам»**

Цель, задачи первого дня тренинга

Цель – ознакомление с феноменом эмоционального выгорания и его проявлениями в деятельности медицинского работника, а также овладение методами самодиагностики.

Задачи:

- знакомство тренера и участников тренинговой группы;
- формирование безопасной обстановки;
- снятие запроса участников тренинга;
- принятие правил совместной работы;
- формирование представлений о сущности феномена эмоционального выгорания и анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.
- снятие напряжения за счёт высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

### **Упражнение №1 «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперёд с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трёх движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

*Комментарии для тренера. Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.*

Знакомство, принятие правил

Цель – создать конструктивную рабочую обстановку, познакомить участников друг с другом.

### **Упражнение №2 «Знакомство и достоинства»**

Объединиться в пары по признаку наименьшего знакомства. Выберите себе партнера из числа тех, с кем вы совершенно незнакомы. У вас будет 5 мин. на беседу. В течении этого времени вы должны выяснить, в чем уникальность личности вашего партнера, а затем представить его группе. Ваша презентация должна начинаться словами: «Вы ни за что не поверите, но перед вами человек, который...» и затем вы перечислите его достоинства, назовете то, что делает этого человека уникальным, и помогает в профессии врача.

### **Принятие правил групповой работы.**

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

- Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остаётся между участниками.
- Я - высказывание: говорим только о собственных чувствах.
- Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.
- Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.
- Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.
- Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
- Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.
- Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Следует записать все принятые правила на доске или листе ватмана. Могут быть предложены другие правила.

*Комментарии для тренера. После обсуждения правила групповой работы принимаются. Участники должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели тренинга.*

**Информирование: Мини – лекция** «Эмоциональное выгорание медицинских работников» с показом слайдов.

Цель - формирование представлений о сущности феномена эмоционального выгорания и анализ проявления признаков выгорания.

*Цитата. («Если желаешь спастись от катастрофы или разрешить проблему, то лучше всего заранее предотвращать их появление в своей жизни. И тогда не будет трудностей»). Лао-Цзюнь.)*

### **Упражнения №3 «Быстрое восстановление сил»**

Сядьте удобно, желательно в кресло. Расслабьтесь и ни о чем не думайте, кроме выполнения упражнения. Представьте лужайку на опушке леса летним утром. Высокие травы, множество полевых цветов. Вы идете по этому многотравью. Сосредоточьтесь на своих органах чувств, так как если бы вы в действительности сейчас видели зелень лужайки и леса, синее небо, яркое солнце; чувствовали теплое прикосновение солнечных лучей и прохладу ветерка, приятный ковер из трав под ногами; слышали шум недалёкого леса, пение птиц где-то рядом, стрекотание кузнечика и шелест травы; ощущали запах цветов и трав. Побудьте в этом состоянии минуту. Упражнение лучше выполнять с закрытыми глазами. Сделайте глубокий медленный вдох, представляя себе, что вы дышите, находясь на лужайке, и вдыхаете воздух, пропитанный солнечным светом, свежестью утра, лёгкой прохладой ветерка, запахами лужайки. Задержите дыхание до тех пор, пока не появится желание выдохнуть. Глубокий медленный выдох. И ещё раз задержите дыхание, пока не возникнет желание вдохнуть. Повторите ещё раз дыхательное упражнение... несколько таких дыхательных циклов. Улыбнитесь, потянитесь и ... продолжаем работу.

### **Упражнение №4 Тест «Человек под дождём»**

Дождь в нашей культуре - неоднозначный символ. С одной стороны люди радовались дождю в засуху. С другой стороны дождь, непогода, воспринимались как кара небес, как наказание. Данный тест показывает, как человек умеет защищаться от проблем и стрессов.

Задание: Нарисовать человека под дождём.

Прочувствуйте, какое настроение у этого человека. Он спокоен или встревожен? Защищён или беспомощен? Что человек будет делать дальше? Был ли он готов к дождю или это для него неожиданность?

Интерпретация:

1. Дождь на рисунке - ваше отношение к стрессу. Отдельные капли - вы не драматизируете ситуацию. Обильные проблемы кажутся непреодолимыми
2. Тучи - символ ожидания опасностей (пессимизм), человек ждет неприятностей
3. Величина фигуры человека-это ваша самооценка в ситуации стресса
4. Положение человека спиной вперёд (особенно если втянуты плечи или опущена голова) - потребность в сокращении контактов с окружающими, усталость, депрессия
5. Наличие зонтика - вы способны себя защитить. Если укрытия нет - вам не легко восстанавливать свою энергию, необходимо больше отдыха
6. Дополнительная защита (плащ, калоши) - в сложной ситуации вам важна поддержка окружающих
7. Дополнительные детали: дома, скамейки, деревья - не хватает внутренней опоры
8. Ноги - символ опоры (крупные - вера в себя, тонкие - зависимость от других)
9. Пол - ваша модель поведения (мужская - напористость, решительность, способность рисковать; женщина - мягкость, гибкость)

10. Лужи и грязь - это следы стресса. Как долго вы переживаете последствия. Важно не застревать на негативных эмоциях прошлого

11. Молния-начало нового этапа в жизни

12. Радуга, солнце - оптимизм, надежда на лучшее.

### **Упражнение №5 «Моечная машина»**

Цель - вызвать эмоциональную разрядку и снять эмоциональное напряжение в организме.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становится “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

**Мини-лекция** на тему «Психологическое айкидо», использование принципа амортизации и суперамортизации с целью разрешения конфликтов.

### **Упражнение №6 «Достойный ответ»**

Цель - отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Варианты конфликтных ситуаций:

-Вы слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все сотрудники.

-Вы не умеете руководить женским коллективом. Всегда доводите сотрудников до слез.

-Ваше отделение считается самым конфликтным.

-Вы совсем не умеете разговаривать с пациентами.

-Почему Вы на всех подчиненных смотрите свысока?

-С вами нельзя иметь никаких деловых отношений.

-Ваши выступления на совещании усыпляют всех присутствующих.

-С вами бесполезно договариваться о чем-либо. Вы все равно не выполняете обещанного в срок.

-У вас такой скрипучий голос, он действует пациентам на нервы.

-Вы слишком много болтаете по телефону в рабочее время.

-Что вы вечно на всех кричите?

-У вас полностью отсутствует чувство юмора.

-Вы совершенно не компетентны в своей профессии.

-Вы не выполняете свои функциональные обязанности.

-Вы всегда опаздываете на работу.

### **Упражнение №7 «Ловец блага»**

Инструкция. Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождём.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего: Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты.

Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

### **Упражнение №8 «Стул хвастовства»**

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Ведущий: Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Может статься, что какое-то достижение в глазах других кажется малозначимым, но для него самого является очень важным. Скажем, он сам без напоминаний со стороны жены сходил на рынок за картошкой. Этим тоже можно похвастаться. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...» Итак, кто первый?

После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки роб-

ких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвостовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стул хвостовства» неоднократно.

Здесь снова реализуется метод обмена опытом, но на этот раз он служит средством повышения уверенности в себе.

### **Упражнение №9 «Храм тишины»** (медитативно-релаксационное).

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя ещё немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружёнными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведёт к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

### **Упражнение №10 «Свеча мнений»** (обратная связь)

Ведущий зажигает свечу, и участники, передавая ее по кругу, высказывают свои ощущения, чувства по поводу проведенного тренинга.

Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

Ведущий обобщает итоги дня, выделяет главные аспекты лекции, настраивает участников на следующие занятия, которые будут проходить в режиме тренингов, решает организационные задачи. Благодарит всех за работу.

## **ВТОРОЙ ДЕНЬ ТРЕНИНГА.**

Цель: создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

### **«Формула на сегодня» Д. Карнеги.**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

### **Мини-лекция.**

Эмоции - субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющееся в виде удовольствия или неудовольствия.

Необходимо различать эмоции, чувства и настроение. Чувства - особый вид эмоциональных переживаний, носящих выраженный предметный характер и отличающихся относительной устойчивостью. Настроение — эмоциональное состояние, характеризующееся преобладанием тех или иных эмоциональных переживаний. Различают базовые эмоции: удовольствие и неудовольствие.

Среди основных испытываемых нами эмоций можно назвать: интерес, восхищение, радость, удивление, восторг, удовлетворение, раздражение, обиду, горе, отчаяние, злость, отвращение, презрение, уныние, испуг, тревогу, озабоченность, стыд, раскаяние, грусть и др. Преобладание тех или иных эмоций в жизни ведет к здоровью или к болезни. Негативные эмоции отнимают слишком много энергии и сил, которые тратятся как в процессе переживания, так и после него - на восстановление эмоционального равновесия. Болезнетворными считаются гнев, ярость, отчаяние, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревога... Одной из причин разрушения здоровья специалиста является отсутствие навыка управления своими эмоциями, то есть вызова и стимулирования здоровьесберегающих эмоций и преодоления здоровьеразрушающих.

*Притча «О двух волках»*

*Основная мысль: темное и светлое в человеке.*

*Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...*

*Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:*

*– А какой волк в конце побеждает?*

*Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:*

*– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

**Упражнение №11 «Испорченный телефон» (разминка)**

Цель – активизировать внимание участников, снять утомление, взбодриться, продемонстрировать значимость концентрации на приоритетах.

Процедура: Участники встают в круг вместе с тренером.

Тренер. Каждый придумайте простое повторяющееся движение. Например, такое... (из утренней гимнастики). Все придумали?

Теперь посмотрите на своего соседа слева. За движениями своего соседа вы будете внимательно следить и запоминать их, а затем повторять.

Я тоже участвую. И веду счет. «Раз...два...три...» На счет «раз» каждый делает свое повторяющееся движение до тех пор, пока не услышит «два». На счет «два» каждый из вас делает то движение, которое до этого делал ваш сосед слева. Все время смотрите на своего соседа слева, потому что, на счет «три» каждый из вас будет делать то движение, которое до этого видел у соседа. И так при смене счета происходит смена движения. Нас здесь 12 (например) человек. Поэтому я буду считать до 13. Тогда, на счет «13», к каждому из нас должно вернуться его собственное движение. Разминку делаем молча. Начали!

Обсуждение. Как выясняется в ходе небольшого обсуждения, эффективность выполнения разминки зависит от того, насколько сконцентрированы участники тренинговой группы на движениях. Которые выполняет их сосед слева, - это и есть приоритет №1. Важно не отвлекаться на внешние факторы – «помехи».

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции.

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Естественные способы регуляции организма. Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению

нию, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная обстановка.

**Упражнение №12 «Наши эмоции»** (на развитие эмоциональной устойчивости)

Цель: способствовать осознанию участниками тренинга места положительных и отрицательных эмоций в жизни, их роли в сохранении или потере здоровья.

Участникам предлагается разделить лист бумаги на 2 части, слева написать положительные эмоции, которые посещают нас чаще всего, а справа - отрицательные.

Ведущий предлагает участникам тренинга, опираясь на результаты предыдущего упражнения, ответить на серию вопросов:

- Какие эмоции преобладают в нашей жизни?
- Какие эмоции чаще всего связаны с работой?
- Какие из эмоций, на ваш взгляд, ведут к болезни? Какие способствуют сохранению и укреплению здоровья?
- Стоит ли подавлять негативные эмоции?
- Следует ли врачу для сохранения здоровья «экономить» эмоции, расходовать их рационально и использовать актерскую технику «представления» (показываю внешне, но не переживаю)?

Вывод: необходимо учиться управлять эмоциональными состояниями, но это не означает подавления каких-либо эмоций (это путь к болезни). Следует учиться вызывать положительные переживания и преобразовывать негативные.

### **Упражнение №13 «Магазин эмоций»**

Цель: способствовать осмыслению ценности эмоциональной составляющей нашей жизни.

Инструкция: «В продолжение предыдущего упражнения представьте себе, что вы попали в необычный магазин - здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую. От каких эмоций вы хотите избавиться? Какую хотели бы приобрести? Можно использовать список эмоций с предыдущего упражнения «Наши эмоции».

Представьте себе, что я - продавец в этом магазине. Попробуйте рассказать о своей эмоции, которую хотите продать, подберите аргументы, чтобы убедить меня в том, что я должен заключить с вами сделку. Помните, потом нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели избавиться».

Вопросы для анализа и общего обсуждения:

Удалось ли сделать выбор? Трудно ли было придумать рекламу для эмоции? Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным?

Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?

Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций).

#### **Упражнение №14 «Пресс»**

Инструкция: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса».

#### **Упражнение №15 «Лёд»**

Инструкция: «Представьте себе, что ваша отрицательная эмоция - это кусок льда, который помещается у вас в груди. Ощутите этот лед: он холодный, с острыми гранями, неприятный. Внутри вас постепенно появляется теплый луч. Ощутите, какой он приятный, согревающий. Он топит лед, лед постепенно превращается в капли воды, освежающие вас».

Еще один способ помешать развитию синдрома эмоционального сгорания или наоборот предотвратить его наступление, это релаксация – этот метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является, очень полезным методом, поскольку овладеть им довольно легко – для этого не требуется ни специального образования и даже природного дара. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько

это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

### **Упражнение №16 «Поза усталого кучера»**

Инструкция: «Сядьте удобно, обопритесь на спинку стула.

Сосредоточьтесь на дыхании: дышите спокойно, глубоко.

Начинайте расслабление с «маски релаксации»: расслабьте мышцы лица, бровей, закройте глаза, внутренний взор сосредоточьте на переносице. Язык мягкий, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, верхние и нижние зубы не соприкасаются. Почувствуйте: ваше лицо полностью расслаблено, как лицо глубоко спящего человека.

Расслабьте мышцы тела: представьте, что ваша голова - цветок на стебельке, который колыхается под дуновением ветра. Опустите плечи, расслабьте мышцы спины, пусть руки свободно свисают с коленей. Поставьте ноги под прямым углом к поверхности пола, расслабьте мышцы, слегка разведите колени. Почувствуйте расслабление во всем теле: ваша поза напоминает позу кучера, уснувшего на козлах.

Важен момент выхода из позы расслабления: начните с лица, верните тонус мышцам, дотроньтесь легким движением пальцев до закрытых глаз и откройте их, проведите ладонями по лицу сверху вниз, как бы снимая маску. Поднимите голову, выпрямитесь, верните тонус мышцам рук, ног. Упруго встаньте, почувствуйте мобилизованность во всем теле, улыбнитесь».

### **Упражнение №17 «Мудрец из храма»**

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см., например, Дж. Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их

лиственной шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата — запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

### **Упражнение №18 «Мы хотим сказать» (проводится в парах)**

Участникам предлагается совместно с партнером сформулировать впечатления от сегодняшнего занятия (2-3 минуты). Расскажите, что нового вы узнали, что не было для вас неожиданным, используете ли вы в практике способы сотрудничества. Выступление каждой пары необходимо начинать словами: «Мы хотим сказать...»

«Самым полезным для меня было...»

«Мне понравилось...»

«Я хотела бы изменить...»

Тренер благодарит всех за работу.

### **ТРЕТИЙ ДЕНЬ ТРЕНИНГА.**

Задачи занятия: диагностика степени психоэмоционального напряжения медицинских работников, развитие эмоциональной устойчивости, повышение эмоциональной культуры, формирование умения осознавать и принимать свои чувства, совершенствование механизмов психологической устойчивости в изменяющихся условиях; снятия психологической напряженности в ситуации финансово-экономического кризиса.

Целесообразно осуществить краткое информирование участников по проблеме социально-психологического климата в коллективе.

Диагностика специфики и степени психоэмоционального напряжения медицинских работников проводилась при помощи опросника для выявления степени «Эмоционального выгорания», который ориентирован на специалистов, постоянно взаимодействующих в ходе своей профессиональной деятельности с людьми. Он состоит из 84 утверждений, согласие или несогласие

с которыми позволяет определить специфику формирования у специалистов психологических защит в форме эмоционального выгорания. По результатам ответов, по мнению автора методики, представляется возможным определить степень выраженности двенадцати симптомов, составляющих три последовательные фазы синдрома эмоционального выгорания – напряжения, резистенции, истощения. Так можно судить о степени сформированности отдельных симптомов и фаз, а также ведущих симптомах в каждой фазе. Данный опросник был предложен для анонимного заполнения всем участникам программы.

**Упражнение №19 «Ответы за другого, или я - это ты, ты - это я»**  
(проводится в парах, которые образуются путем жеребьевки)

Цель: способствовать осмыслению участниками тренинга собственных особенностей и достоинств партнеров - коллег.

1 этап - совместная работа. Участникам тренинга предлагается выбрать какую-либо сложную ситуацию профессиональной деятельности, которая случалась в их практике, или свидетелями которой они были. Необходимо, чтобы выбор ситуации устраивал обоих членов пары.

2 этап - индивидуальная работа. Каждому в течение 3-5 минут необходимо «переселиться» в личность напарника, посмотреть на ситуацию его глазами и подобрать решение с учётом его личностных качеств, знаний, опыта. Во время выполнения этой части задания нельзя разговаривать, любое взаимодействие в парах исключается.

3 этап - оглашение результатов. Каждая пара зачитывает выбранную ими ситуацию и предлагает ее решение с позиций друг друга. Озвучивать решение нужно от имени партнёра, например: «Я, Мария Ивановна, сделала бы так: ...».

После выступления каждой пары следует общее обсуждение:

- Насколько соответствует выбор решения «за другого» его особенностям? Насколько удалось проникнуть в личностные и профессиональные характеристики партнёра?

**Упражнение №20 «Ради этого стоит жить»** (работа со стрессом в условиях кризиса).

Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления тяжелых стрессовых ситуаций (например, связанных с последствиями финансового кризиса, семейными несчастьями, профессиональным крахом и т.п.).

Участникам предлагается познакомиться с психотехническим упражнением, помогающим справиться с последствиями тяжёлых стрессирующих ситуаций (например, несчастье в семье, потеря работы в связи с кризисом, серьёзные материальные затруднения, и т.д.)

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (ромашку). Нарисуйте сердцевинку, напишите в ней своё имя. Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего — это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания. Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелёк - то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это?»

Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!»

### **Упражнение №21 «Прощальное письмо»**

Инструкция: «Напишите прощальное письмо своей «темной» эмоции или неприятному чувству (страху, обиде, гневу...). Лучше, если это будет дружелюбное письмо: поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась), и скажите, что больше не нуждаетесь в таком количестве страха, обиды или чего-то другого.

### **Упражнение №22 «Земляничная поляна»**

Инструкция: «Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Мысленно перенеситесь на земляничную поляну. Она перед вами. Земляника созрела, она вокруг вас, везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Почувствуйте аро-

мат спелых ягод. Попробуйте землянику. Делайте на поляне то, что вы хотите (в течение 3-4 минут)».

Это упражнение можно использовать, меняя образы (морской берег, лес и т.д.).

**Заключительная часть (рефлексия)**

**Упражнение №23 «Что я почти забыл»**

Инструкция: «Прежде чем расстаться, хотелось бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели озвучить в ходе занятий. Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете нашу работу... В голове у вас проносятся лица участников, пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не сказали что-то важное. Вы жалеете об этом...(1 минута). Теперь откройте глаза. У вас есть возможность выразить то, что вы не успели сказать раньше».

Участники высказываются по кругу. Могут быть использованы записи в дневнике самонаблюдений, это позволит оценить, какой «багаж» удалось собрать каждому участнику тренинга.

**Упражнение №24 «Благодарение» (под релаксационную музыку)**

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь и прикройте глаза. Понаблюдайте за дыханием, оно должно стать совершенно спокойным. Выполняйте это упражнение с установкой, что все-таки лучше жить, чем страдать. Скажите сами себе:

✓ Благодарю судьбу за то, что я живу. Благодарю за то, что могу дышать и ощущать жизнь всеми моими чувствами.

✓ Какое счастье, что у меня есть глаза, которые могут видеть; уши которые могут слышать; язык и нос, которые могут ощущать вкус и аромат еды, которую я вкушаю.

✓ Какое счастье, что у меня есть руки, которыми я могу делать любимые дела, какое счастье, что у меня есть ноги, которые передвигают меня туда, куда я захочу.

✓ Благодарю моих родителей, что они дали мне возможность появиться на свет и владеть всем этим.

✓ Благодарю моих учителей, которые научили меня писать и считать, чувствовать и размышлять, делать любимое дело, рассказали о многом из того, есть в этой жизни.

✓ Благодарю судьбу за то, что она дала мне моих друзей.

✓ Благодарю судьбу за то, что она дала мне возможность любить, даже если эта любовь не была взаимной.

✓ Благодарю жизнь за то, что в ней есть красота природы, в единении с которой можно испытывать блаженство.

✓ Благодарю жизнь за то, что в ней есть дары искусства, которые сравнимы с дарами богов.

Запомните ощущения, которые возникли в момент выполнения этого упражнения и старайтесь прожить с этими ощущениями сначала один день, потом два, потом неделю. Вы делаете глубокий вдох и медленный выдох и открываете глаза.

### ***Притча о двух ангелах***

*Однажды по земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае.*

*Там было холодно, темно, сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему все-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой-то шум.*

*Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлён, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.*

*Утром молодой ангел, не скрывая любопытства, спросил у старого:*

*— Зачем ты помог этому человеку, ведь он так плохо обошёлся с нами?*

*- Не все является тем, чем кажется, — ответил его спутник.*

*На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушел в сарай.*

*Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова — единственная кормилица и надежда семьи.*

*Молодой ангел, испытывая крайнее удивление, обратился к старому*

*— Почему ты не поможешь бедному человеку? — сказал он. — В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью? На что старый ангел ответил:*

*— Не все является тем, чем кажется!*

*Продолжая путешествие, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.*

*— Не все является тем, чем кажется, — ответил в третий раз старый ангел. — В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад — и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдав корову.*

Надеюсь, что эта притча поможет вам переосмыслить то, что происходит между вами и вашими ближними. Нужно помнить, **что нет в мире плохого и хорошего. Все зависит от того, как ты на это смотришь.**

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1.Абрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика//Психологический журнал, Том 6 1985 №6. С. 107-115
- 2.Агапова М.В. Социально-психологические аспекты социального выгорания и самоактуализация личности. Дисс... канд. психол. наук. Ярославль, 2004 184 с.
3. Балахонов А.В., Белов В.Г., Пятибрат Е.Д., Пятибрат А.О. Эмоциональное выгорание у медицинских работников как предпосылка астенизации и психо- соматической патологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 11. 2009. Вып. 3. С. 57–71.
- 4.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.:Наука,1996.–С.154.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. 32 с.
- 6.Гришина Н.В. Помогающие отношения: Профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во СПб.ун-та, 1997. С. 143-156.
- 7.Демина А.Д., Кайгородова Н.З., Супрун А.П. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения.– Барнаул,1993.–236с.
8. Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обозр. психиатрии и мед. психол. 1993. № 1. С. 17–29.
9. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
10. Юрьева Л.Н. Психологический подход к трудовой деятельности – ресурс для повышения эффективности профессионального образования специалистов сферы охраны психического здоровья // Вопросы повышения эффективности профессионального образования в современных условиях: материалы VI Междунар. учеб.-метод. конф. Чебоксары, 2014. С. 257–260.