



ВЕБІНАР

Синдром емоційного вигорання: Сиптоми і профілактика

СПІКЕР: КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІНЯ —
ТУРКОВСЬКА ЗОЯ



ПОЗНАЙОМИМОСЬ?

ХТО МИ?

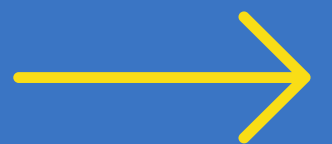
ii OPORA - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

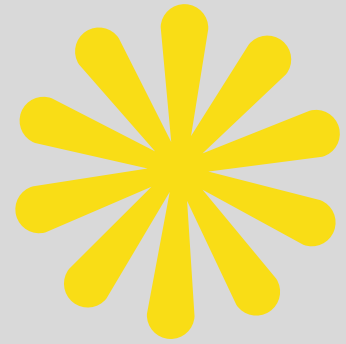
ЩО МИ РОБИМО?



- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК

- БІЗНЕС-ПІДТРИМКА
- ОН-ЛАЙН ПЛАТФОРМА
- ПРЯМІ ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ





Формати психологічної допомоги



ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
ПІДТРИМКИ



АНОНІМНІ
ЗАПИТАННЯ ПСИХОЛОГУ



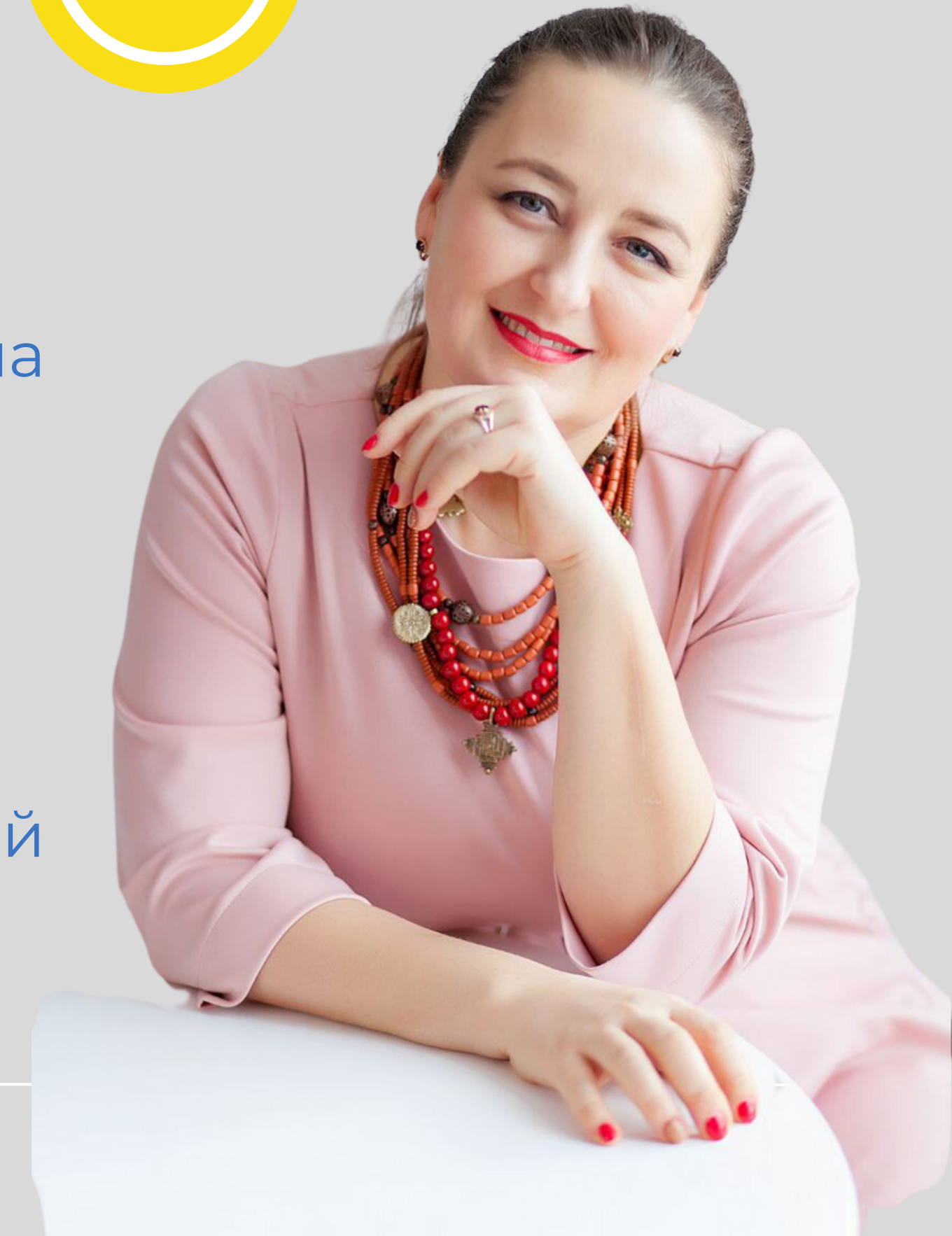
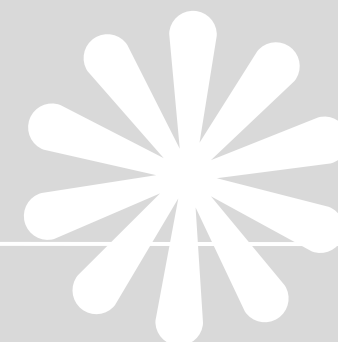
ІНТЕРАКТИВНА МАПА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



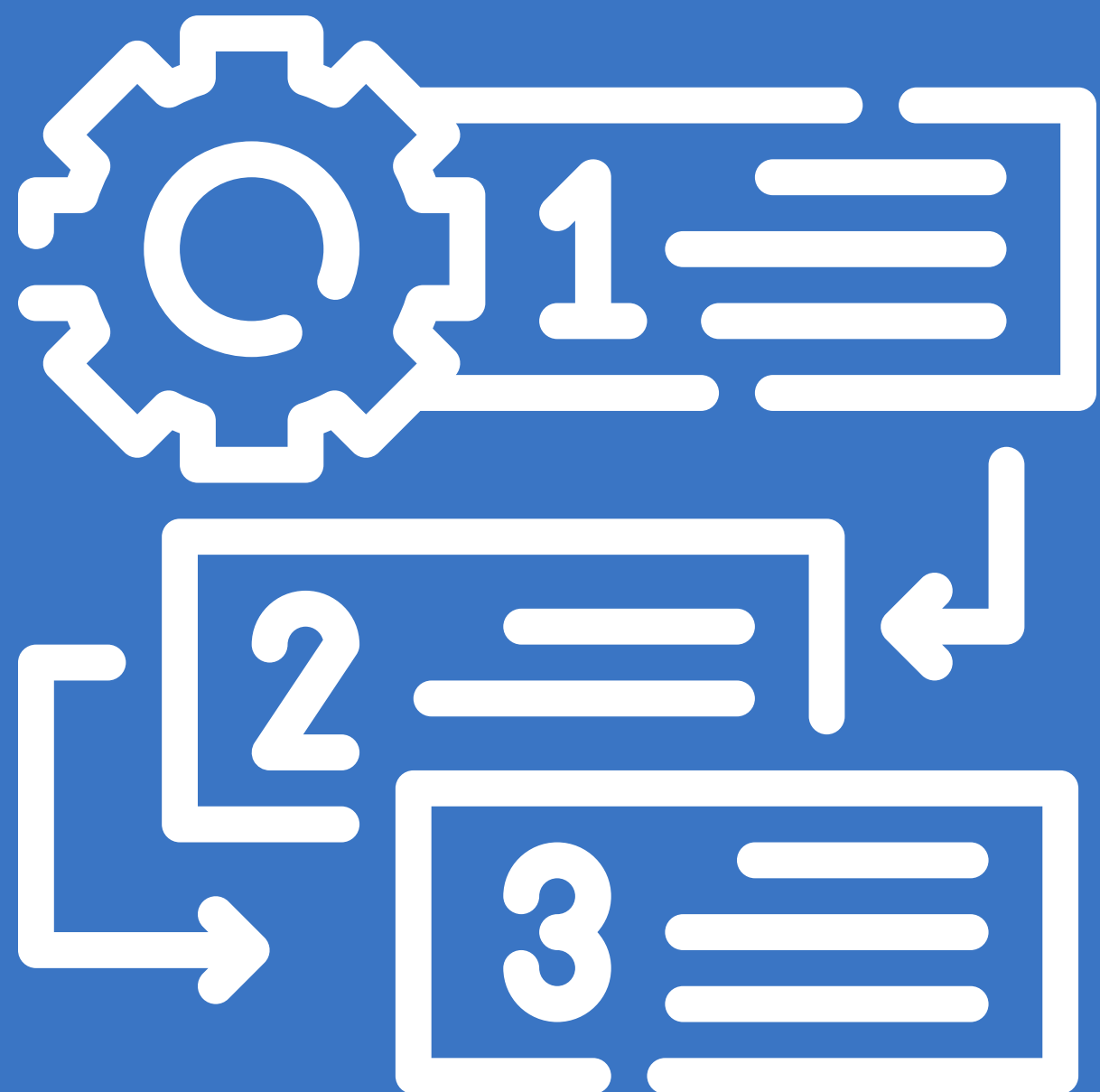
СПІКЕР: ТУРКОВСЬКА ЗОЯ

Магістр психології, клінічний психолог, психотерапевт в гештальт методі, ведуча терапевтичних груп в Brightonstone clinic, Sandbach, member of Complex Trauma Institute, громадська діячка, засновниця проєктів "Тил волонтера", "Крила Жінки" і "Мамина баня".

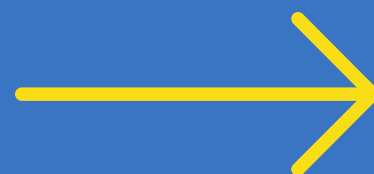
Дружина зі стажем 25 років, мама 6 дітей від 22 до 5 років.



План вебінару



1. Хто я і чому мій досвід може бути для Вас цінним.
2. СЕВ: що це?
3. Симптоми СЕВ на 4 рівнях людського буття.
4. Сполучені посудини ресурсів.
5. Інструменти психологічної стабільності.
6. Тестування на визначення рівня вигорання.





→ СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. Виявляється як в формі фізичної втоми, так і в почутті ментальної та емоційної виснаженості.

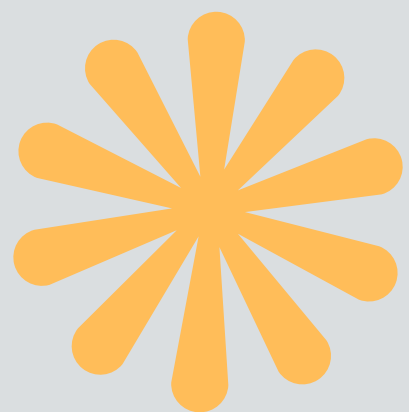
Перша стадія: це особливе збудження чимось або кимось. Тобто початок емоційної гойдалки.



Коротко про симптоми СЕВ:

- 1** Фізичні: втома, виснаження, зміна ваги, безсоння або інші розлади сну, хронічні хвороби, психосоматика: головні болі, біль в спині, так звана ВСД, панічні атаки, нічні жахи тощо.
- 2** Емоційні: песимізм, емоційне замороження, байдужість, втома, апатія, роздратованість, неконтрольована агресія, депресія, почуття провини тощо.
- 3** Інтелектуальні: втрата цікавості до навчання та нових вражень, погіршення пам'яті, слабкість мотивації до будь-якої діяльності, активна прокрастинація, втрата продуктивності в роботі
- 4** Соціальні: ізоляція (іноді добровільна), страх знайомств, небажання бути в колективі, знижена цікавість до людей та тем, які не пов'язані з дітьми.





Сполучені посудини ресурсів

А. Чи ви у безпеці? Потім фізичні потреби: сон, їжа, вода, стан здоров'я

Б. Емоційні потреби (співчуття, прийняття, контейнування амбівалентних емоцій)

В. Ментальні потреби (наповнення і використання вашого інтелекту для структури і план дій).

Г. Духовні потреби. Місійність і цілі буття. "У кожного свій тил і фронт".

* Соціальний ресурс. Травму, як і вигорання, зцілює спільність, гуртування і соціальна підтримка. Тут включається і індивідуально робота з психотерапевтом чи коучем.



ІНСТРУМЕНТИ В РОБОТІ З СЕВ

→ 3 "Р"

- Рутина (робочі зустрічі, план роботи, структура дня, зарплата, стабільність...), те що допомагає планувати майбутнє.
- Ритуал (які ритуали допомагають Вам зняти втому чи стрес?
Ранковий стакан теплої води)
- Релакс (розслаблення через дихання, відчуття свого тіла, бути тут і зараз). Прості речі спасають життя.

→ 3 "Т"

- Тихо
- Темно
- Тепло

*Сльози

*Створення власної скарбниці ресурсів



візьміть аркуш паперу
та ручку

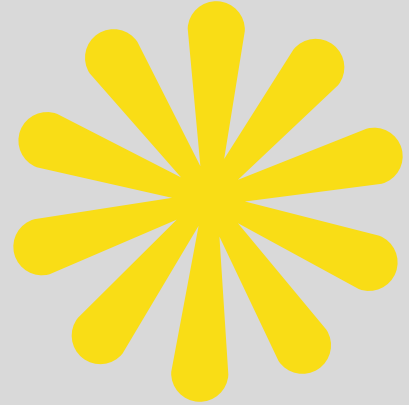
Тест на психічне
вигорання:

1. Я не відчуваю себе відпочившою навіть після довго сну
 2. Перед сном мене долають думки про роботу, і це заважає мені заснути
 3. Робота здається мені нудною
 4. Я багато працюю, але не відчуваю значущості результату
 5. Я можу розлютитися без видимих причин
 6. Я уникаю спілкування з людьми на роботі та у повсякденному житті
 7. Мені складно зосередитись на робочих завданнях
 8. Я часто забуваю про дрібні завдання і не пам'ятаю, де потрібні речі та документи
 9. Я часто хворію і переношу хвороби на ногах
 10. Спілкування з оточуючими втомлює мене
 11. Робота не приносить мені задоволення
 12. У вільний від роботи час у мене часто немає ні на що сил, крім як «тупити»
 13. Мені часто здається, що мої зусилля на роботі безглузді та марні
 14. Колеги та близькі часто мене дратують
 15. Я перевіряю повідомлення, пошту, не відключаю телефон і думаю про роботу у вихідні
-

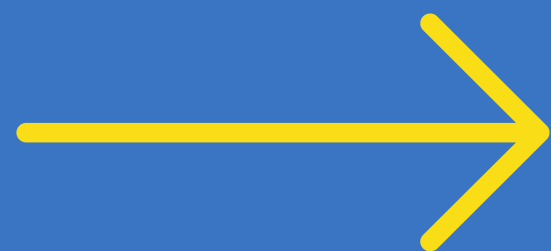
→ ЯКЩО ВИ ВІДПОВІЛИ "ТАК"

- на 3 питання з 15 - вам час зайнятися профілактикою емоційного вигорання
- на 5 і більше питань з 15 – швидше за все настав час звернути увагу не тільки на профілактику, а й на корекцію наслідків вигорання





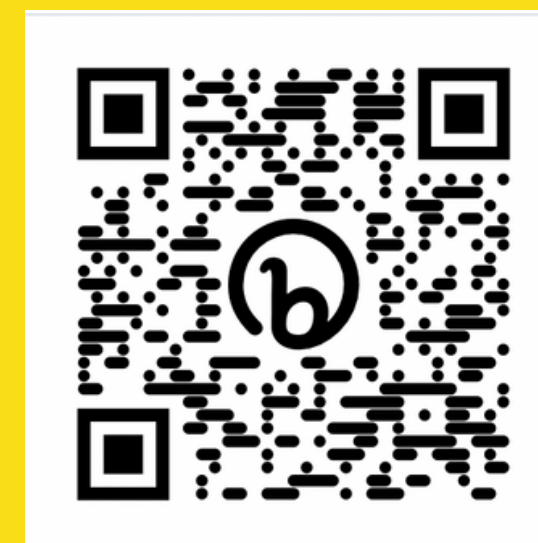
Дякуємо!



САЙТ OPORA



ТЕЛЕГРАМ
КАНАЛ OPORA



КОНТАКТ ЗОЇ