

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Архангельской области  
"Архангельская городская клиническая  
больница №4"

**Ежегодный онлайн-вебинар**  
**Для специалистов доабортного консультирования**  
**и общей психологической практики**

**Евгения Георгиевна Щукина**

Куратор мероприятия, научно-методический руководитель

**Татьяна Васильевна Петухова**

Организатор мероприятия. Докладчик

**Анастасия Леонидовна Лазарева**

Докладчик. Ведущий специалист



# Программа мероприятия

15.10-15.20. Вступительное слово куратора мероприятия  
научно-методический руководитель Е.Г. Щукина

15.20-15.30. Вступительное слово организатора  
методических встреч Т.В. Петуховой. Организационные  
моменты.

15.30-16.20. Доклад «Психологическая самопомощь:  
проблемы и пути решения. Профилактика  
профессионального выгорания» - медицинский психолог  
Т.В. Петухова.

Перерыв 10 мин.

16.30-17.20. Доклад «Профессиональная деформация  
личности - ПДЛ» - медицинский психолог А.Л. Лазарева.

17.20-18.00. Обратная связь. Ответы на вопросы.  
Анкетирование



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Архангельской области  
"Архангельская городская клиническая  
больница №4"

## Доклад

# «Психологическая самопомощь: проблемы и пути решения. Профилактика профессионального выгорания»

Для специалистов доабортного консультирования и общей  
психологической практики

Подготовила материал Медицинский психолог ГБУЗ АО «АГКБ №4»  
Татьяна Васильевна Петухова





## ПЛАН РАБОТЫ

- Вступительная часть
- Основные признаки эмоционального (профессионального) выгорания
- Экспресс-диагностика эмоционального выгорания (автор О.Л. Гончарова).
- Предполагаемые причины профессионального выгорания.
- Умеете ли вы управлять своим временем  
Тайм-менеджмент
- Самопомощь
- Видеоролик



# Основные признаки эмоционального (профессионального) выгорания

- Психоэмоциональное истощение
  - Туннельное видение.
  - Отсутствие «здоровой» критики.
  - Невозможность находиться в ресурсном состоянии, в случае напряжения связанным с психическими нагрузками.
  - Обесценивание опыта (проблем) клиента.
  - Импульсивные, неконтролируемые эмоциональные реакции.
- Психосоматические заболевания



# Экспресс-диагностика эмоционального выгорания (автор О.Л. Гончарова)

Вопросы	Очень часто 4 балла	Часто 3 балла	Иногда 2 балла	Редко 1 балл	Никогда 0 баллов
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					



## Интерпретация результатов:

- суммарный показатель **до 10 баллов** – **низкий** показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель **от 11 до 20** – **средний** показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель **от 21 и более баллов** – **высокий** показатель эмоционального выгорания.



# Предполагаемые причины профессионального выгорания в доабортном консультировании

- Морально - этические аспекты
  - Разделение ответственности с клиентом.
  - Повторяющийся эпизод – «прерывание беременности» результата работы.
  - Накладывание личностного отношения специалиста к проблеме «аборта» в случае, когда клиентка не ресурсная.
    - Низкий социальный уровень
    - Злоупотребление ПАВ
    - Малолетний возраст матери
    - Запрет другого супруга (партнера) и т.д.
- Сложности выстраивания «пространства диалога» с лечащим врачом и др. специалистами.
- Малообеспеченность информационными материалами.
- Отсутствие поддержки в профессиональной сфере.
- Отсутствие самоорганизации рабочего пространства.





# Умеете ли вы управлять своим временем

## Тайм-менеджмент



Вопрос	Почти никогда 0 баллов	Никогда 1 балл	Часто 2 балла	Почти всегда 3 балла
1. Перед началом работы я оставляю себе резерв времени, который использую для составления плана на день, для подготовки рабочего места и т.д.				
2. Все, что можно переложить на других людей, я перекладываю.				
3. Я фиксирую каждую задачу и каждую цель с указанием срока ее решения.				
4. Взятая на дом работу я стараюсь выполнить с первого раза и сразу «набело»				
5. Каждый день я составляю список дел, упорядочивая их по приоритету.				
6. Планируя заняться работой, я стараюсь исключить посторонние телефонные разговоры, избегаю незапланированных встреч.				
7. Я хорошо знаю свои пики и спады работоспособности и планирую свой день, учитывая свои психофизиологические особенности.				
8. При планирование своего дня, я оставляю резерв времени для непредвиденных ситуаций и для неожиданных встреч.				
9. В первую очередь я решаю приоритетные задачи.				
10. Если у меня есть неожиданные (незапланированные) дела, но кто-то пытается меня отвлечь, я умею сказать «НЕТ».				



## Интерпретация результатов

**0-15** баллов. У вас сложности с планированием своего времени.

**16-20** баллов. У вас прослеживается непоследовательность в ваших намерениях и действиях.

**21-25** баллов. У вас хороший самоменеджмент

**26-30** баллов. Вы-настоящий хозяин своего времени!!!





## Самопомощь

Активный отдых

Работа в не дома

Практики (медитация, йога)

Режим дня

Эргономика рабочего времени

1. Выход из «зоны комфорта». Смена привычного алгоритма работы.
2. Обращение за помощью к коллегам (интервизия, супервизия)
3. Переключение внимания на другой вид деятельности в рамках должностных обязанностей – творческий подход. Организация мероприятий.



# Анкета-опросник

- Пожалуйста оцените качество нашей работы от 0 до 10 баллов «0» \_\_\_\_\_ «10»
- Больше всего мне понравилось?
- Самым полезным для меня было?
- В чем возникли сложности?
- Ваши пожелания к организации последующих мероприятий.
- Какие темы мероприятий Вам интересны?
- С какой периодичностью Вам удобно встречаться?

Пожалуйста, отправьте ваши ответы по адресу:  
[tatia2014@mail.ru](mailto:tatia2014@mail.ru); [e5g55@mail.ru](mailto:e5g55@mail.ru) с обратными координатами.

