

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; e5q55@mail.ru с обратными координатами.

