

# Тренінг «Профілактика та подолання професійного емоційного вигорання»

Професійне вигорання- Стан, що характеризує виникнення хронічної перевтоми, викликаної роботою, депресією або внутрішнім спустошенням.



# Стреси



ПРОЕКТ  
«НОРВЕГІЯ – УКРАЇНА»

Еустрес - позитивний стрес

Дистрес - негативний стрес

Для нормальної роботи психіки  
на 1 дистрес слід відчувати 3 -  
6 еустресів



ПРОЄКТ «НОРВЕГІЯ — УКРАЇНА»

Професійна адаптація.  
Інтеграція в державну систему  
(NUPASS).

# Ознаки емоційного виснаження:

- ▶ По-перше - апатія до життя, людині не подобається те, що раніше приносило позитивні емоції.
- ▶ По - друге - людина веде себе цинічно, внаслідок чого стає епіцентром конфліктів.
- ▶ По- третє - редукція професійних досягнень; людина стає невпевненою в собі, у вибраному шляху.

# Етапи вигорання:

1. Емоційне  
піднесення

2. Стагнація

3. Фрустрація

4. Апатія



## Стадії вигорання:

1. На рівні виконання певних дій - людина починає забувати слова, мовні звороти, часті помилки при написанні тексту. Сама людина реагує на це іронічно, але це сигнал того, що емоційне виснаження починає руйнувати ваш психічний стан.

Стадія триває від 3 до 5 років.

2. Зниження інтересу до роботи, людина прагне розширити коло спілкування; може з'явитися головний біль, збільшитися систолічний тиск, біль в тазу. Цей період продовжується від 5 до 15 років.

3. Особистісне вигорання – повне емоційне спустошення, відсутність життєвих сил. Людина прагне самотності або спілкування з тваринами. Ця стадія формується 10 - 12 років.



## ПРОЄКТ «НОРВЕГІЯ — УКРАЇНА»

Професійна адаптація.

Інтеграція в державну систему  
(NUPASS).

# *Симптоми вигорання:*



**Психофізіологічні симптоми** – виснаження навіть після сну, відчуття спустошення (як фізичного, так і емоційного). Це безпричинний головний біль, тахікардія, безсоння, погіршення органів зору, слуху, погіршення роботи ШКТ.

Соціально - психологічні

СИМПТОМИ -

депресія, збільшене

подразнення,

несвідоме хвилювання, стан  
постійної тривоги, постійне  
очікування чогось поганого.

## Поведінкові симптоми -

запізнення на роботу або навпаки, ранній прихід.  
Відмова від прийняття рішень, невиконання пріоритетних задач;  
зловживання алкоголем, снодійними.

# Групи ризику:

- медичні та соціальні працівники, консультанти, педагоги, психологи, менеджери, співробітники правоохоронних органів, військовослужбовці.



INTERNATIONAL  
FOUNDATION  
FOR SOCIAL  
ADAPTATION



PROJECT  
«NORWAY – UKRAINE»



NORD  
universitet



ПРОЄКТ  
«НОРВЕГІЯ – УКРАЇНА»

- особи, що переживають постійний внутрішньоособистісний конфлікт: мають низьку заробітну плату, погані умови праці, не забезпечені житлом тощо.

- працівники, професійна діяльність яких відбувається в умовах постійної нестабільності, страху із-за можливої втрати робочого місця



ПРОЄКТ  
«НОРВЕГІЯ — УКРАЇНА»

- мешканці мегаполісів, що живуть в умовах нав'язаного спілкування і взаємодії зі значною кількістю незнайомих людей.



INTERNATIONAL  
FOUNDATION  
FOR SOCIAL  
ADAPTATION



PROJECT  
«NORWAY – UKRAINE»



NORD  
universitet

# Дякую за увагу!



**ПРОЄКТ  
«НОРВЕГІЯ — УКРАЇНА»**