

# *Профессиональная деформация*

# *Профессиональная деформация -*

это психологические изменения,  
которые начинают негативно  
влиять на профессиональную  
деятельность и психологическую  
структуру личности.

# *Влияние на возникновение профессиональной деформации оказывают:*

- специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь дело профессионал,
- специфика деятельности,
- разделение труда и все более узкая специализация.

## *Виды деформации:*

- **Должностная деформация** (появляется стремление к подавлению другого человека, нетерпимость к иному мнению, исчезает умение видеть свои ошибки, самокритичность, возникает уверенность, что собственное мнение единственно правильное).
- **Адаптивная деформация** (формируется высокий уровень конформизма, безоговорочно перенимаются принятые в организации модели поведения).
- **Изменения личностных качеств** (властность, низкая эмоциональность, жесткость).
- **Профессиональная деградация** (личность меняет нравственные ориентиры, становится профессионально несостоятельной).

*Синдром эмоционального выгорания  
является одним из способов  
психологической защиты от  
деформации.*

Основная причина синдрома –  
это несоответствие между  
требованиями, предъявляемыми к  
работнику, и его реальными  
возможностями.

# *Фазы стресса*

# «Напряжение»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств
- Неудовлетворенность собой
- «Загнанность в клетку»
- Тревога и депрессия

# «Резистенция»

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование
- Эмоционально-нравственная дезориентация
- Расширение сферы экономии эмоций
- Редукция профессиональных обязанностей



# «Истощение»

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность
- Личностная отстраненность  
(деперсонализация)
- Психосоматические и психовегетативные нарушения

# *Первая помощь при остром стрессе*

- Противострессовое дыхание
- Минутная релаксация
- «Инвентаризация» комнаты
- Остаться наедине со своими мыслями
- Расслабление
- Заняться любой деятельностью
- Включите успокаивающую музыку
- «Подсчитать сколько дней вы живете на свете»
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом

***Большая роль в борьбе с  
синдромом  
эмоционального сгорания  
принадлежит самому  
человеку***

# ***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?***

- Прежде всего, признать, что они есть.
- Не защищаться от своих собственных трудных состояний при помощи ухода в активность.
- Помните: блокирование своих чувств могут замедлить процесс вашего восстановления.
- Необходима физическая и эмоциональная поддержка от других людей.
- Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором.
- Найти возможность побыть одному.

# ***ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ***

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# *ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ*

- Признать: мне необходима профессиональная помощь.
- Пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе.
- Шаг за шагом изменять отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними.

*Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения.*

*Человек обретает уверенность в своих силах. А значит - он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.*