



Алексей Зарицкий,
практикующий психолог,
практик транзактного анализа,
арт-терапевт, обучающий
тренер, соавтор МАК «С
Добрый утром», член
Украинской и Европейской
Ассоциаций Транзактного
Анализа

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ







ПОБОЧНЫЕ
ЭФФЕКТЫ

ПРОФЕССИЙ




СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

Герберт
Фрейденбергер (1974)

A graphic showing the word "Burnout" in a bold, black, serif font. The letters are partially obscured by a bright orange and yellow fire that appears to be burning through the text. The background is white with some smoke or steam rising from the fire.

Burnout

A large, solid red arrow pointing downwards from the "Burnout" graphic to the Russian translation.

«Выгорание»/«Сгорание»



**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ**
синдром физического
эмоционального истощения,
включая развитие отрицательной
самооценки, отрицательного
отношения к работе и утрату
понимания и сочувствия по
отношению к клиентам

Кристина Маслач
*«Эмоциональное сгорание –
плата за сочувствие»*

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

[Blank text box]



Деперсонализация

[Blank text box]



*Редукция личностных
достижений*

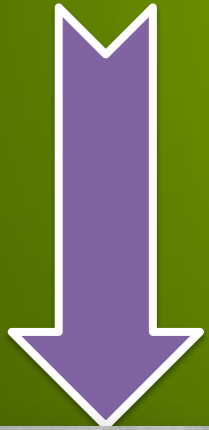


[Blank text box]

**Накапливание
отрицательны
х эмоций**

**Длительное
действие
стрессогенны
х факторов**

**Человек
начинает
«гореть»**



**«Отключение»
ЭМОЦИЙ**



**Эмоции
тлеют**



**НАПИШИТЕ СВОЮ
МЕТАФОРУ ЧЕЛОВЕКА В
СОСТОЯНИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**

«Горящая психологическая проводка»



Эдвард Морроу

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ




Синдром, который развивается под воздействием длительного хронического стресса, постоянных нагрузок на работе и приводит к истощению ресурсов человека




1 стадия ЭВ:
МОБИЛИЗАЦИ
Я

- человек всё делает на подъёме;
- включены все жизненные ресурсы на полную мощность;
- жизнь ощущается полноценной и наполненной;
- человек обычно доволен работой и задачами;
- проявляется энтузиазм по отношению к работе и желание выполнить как можно больше;
- происходит большой выброс гормонов, организм мобилизуется, тело хочет бежать делать добрые дела;
- ощущение себя неким сверхчеловеком, таким себе «терминатором», который может все;



2 стадия ЭВ:
СТЕНИЧЕСКАЯ
(ВЫДЕРЖИВАНИ
Е)

- снижение активности;
- снижение уверенности в себе.
- эйфория и энтузиазм спадает;
- понимание того, что мы не можем делать подвиги и сверхдела постоянно;
- ощущение усталости, тяжесть в теле;
- рассеянность и забывчивость;
- осознание ошибок в работе;
- ожидание окончания рабочего дня;
- экономия ресурсов и энергии.



3 стадия ЭВ:
АСТЕНИЧЕСКАЯ
(НЕ
ВЫДЕРЖИВАНИЕ)

ПРИЗНАК И

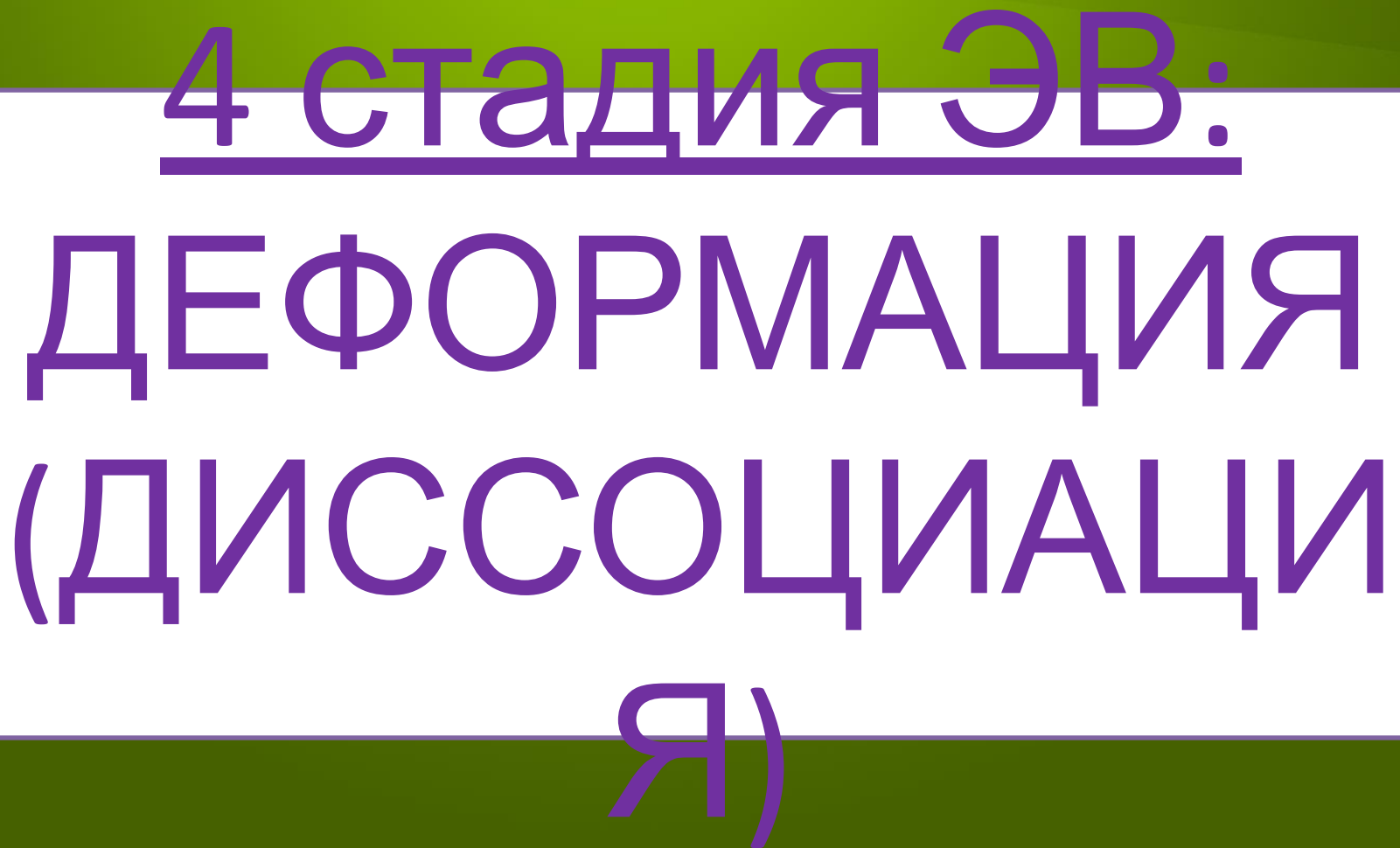
- чувство опустошенности и сильной усталости;
- ощущение того, что нет практически никаких сил для продолжения работы;
- не хочется идти на работу и общаться;
- накапливаются ошибки из-за снижения внимания и других психических процессов, что забирает больше времени на работу;
- обесценивание собственных достижений – кажется, что все это никому не нужно, никто не оценит;
- снижение уровня самооценки;
- помощь другим видится как вынужденный процесс, люди кажутся совершенно не благодарными;
- качели в собственных чувствах: то злишься на других, кому «все время от тебя что-то нужно», то на себя – из-за того, что не можешь отказать, поэтому приходится пересиливать себя и продолжать работать;
- нарушение сна, сон тревожный, постоянно хочется спать;
- психосоматические заболевания;
- появляются судороги, нервные тики;
- возникают гастриты;
- частые головные боли.

• ***Выход из 3-й стадии***

• «На каталку»

• «На шезлонг»





4 стадия ЭВ:
ДЕФОРМАЦИЯ
(ДИССОЦИАЦИ
Я)

ПРИЗНАК И

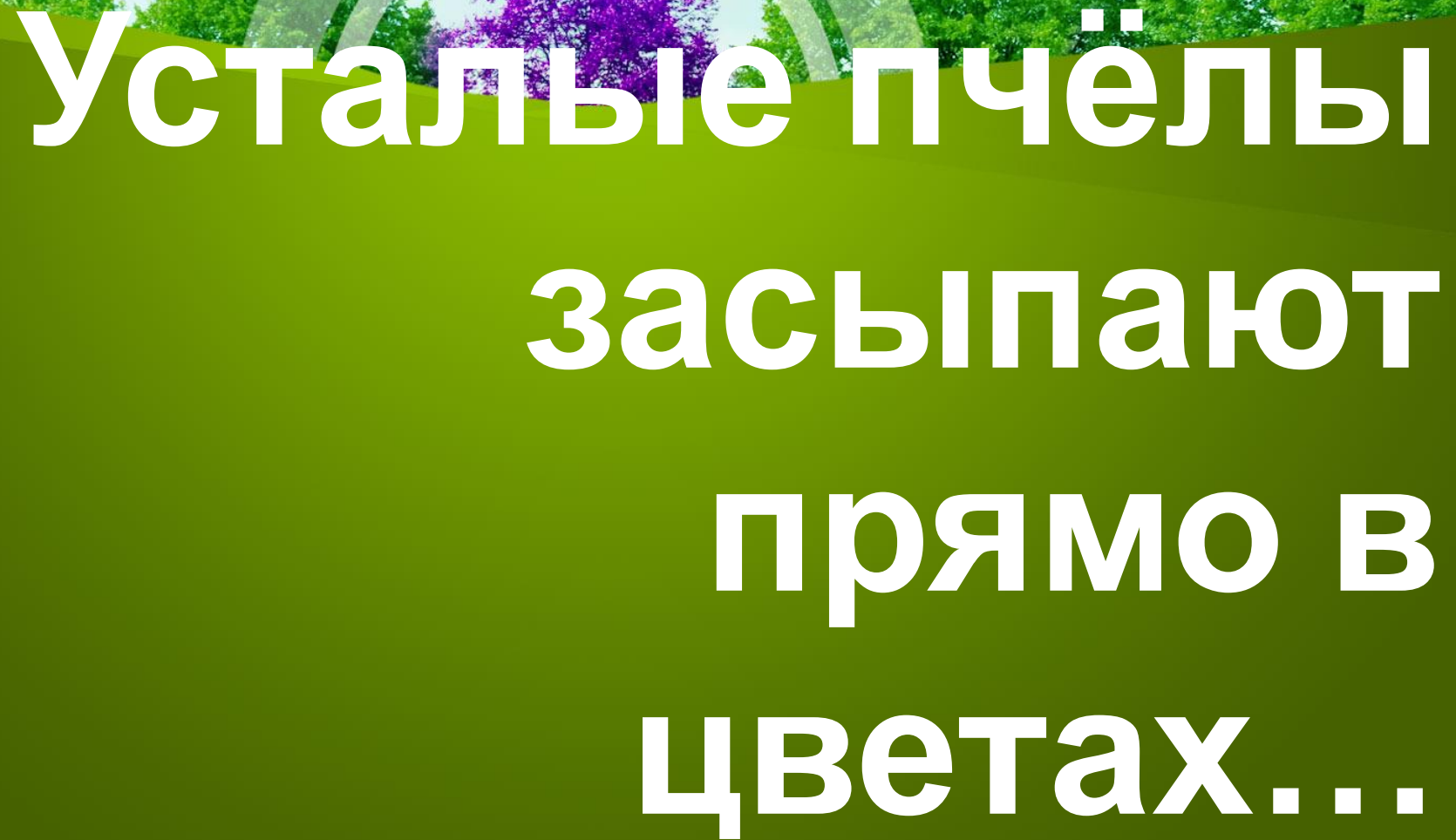
- отсутствие даже самого минимального контакта со своими чувствами, которые прячутся за скорлупой чёрствости, цинизма, поверхностного отношения к людям;
- человек чувствует себя совершенно нормально (чувства ведь отключены), поэтому точнее сказать, он нормально функционирует;
- человек не просит помощи, у него всё хорошо, это они все плохие;
- очень экономит силы;
- считает, что те, кому плохо и кому он вынужден помогать, сами виноваты;
- твердое убеждение, что все от него только чего-то хотят, стремятся попользоваться, как говорится, «сесть на голову»;
- совершенно не критичен по отношению к себе, считает, что всё делает правильно, а если что-то не получилось, опять же – «они сами виноваты»;
- отсутствие интереса ко всему новому, нет профессионального развития;
- хронические заболевания;
- развиваются зависимости

ВЫВОД

- ❖ На 4-ю стадию – **НИКОГДА!!!**
- ❖ Пребываем на 2-й стадии с краткими забегами на 3-ю!



**ГДЕ
Я?**

A vibrant landscape with green hills, a purple tree, and a rainbow. The scene is bright and colorful, with a clear blue sky and lush green foliage. A prominent purple tree stands in the center, and a multi-colored rainbow arches over the horizon. The foreground is a solid green gradient.

**Усталые пчёлы
засыпают
прямо в
цветах...**













НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О
СЕБЕ!

**Внедряйте в свою жизнь
аспекты предупреждения
эмоционального выгорания,
чтобы пребывать на 2-й
стадии**

АСПЕКТЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ГОРЕНИЯ





ПРОЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ



Техника работы с эмоциями «7

П»

- ❑ **ПОЙМАЙ, СХВАТИ ЭМОЦИЮ**
- ❑ **Жест: обеими руками что-то схватить**
- ❑ **Содержание:
фиксация наличия переживания,
распознавание**



Техника работы с эмоциями «7

П»

**ПРОДЫШИ
НЕГАТИВНУЮ
ЭМОЦИЮ**

**Жест: руки, сложенные
на животе**

**Содержание: гл
дыхание имеет
успокаивающее
воздействие**



Техника работы с эмоциями «7

П»

ПОПЕЙ ВОДЫ

Действие:

мелкими глотками

выпить стакан

воды

Содержание:

холодная вода

помогает прийти в

себя



□ **ПОТЯНИСЬ**

□ **Двигательные**
действия: потянуться
вверх, в стороны,
отдельно потянуть
каждую ногу, руку

□ **Содержание:**
потягивания,
растягивания
уменьшают мышечное
напряжение.



Техника работы с эмоциями «7

П»

- **ПОДУМАЙ,
ПРОАНАЛИЗИРУЙ!**
- **Жест: руки положить на голову. Мысленно ответить на вопрос: «Что сейчас происходит?», «Откуда моя эмоция?», «Чего я хочу?», «Как поступлю в следующий раз при**



Техника работы с эмоциями «7

П»

- ❑ **ПОЛОЖИ В СЕРДЦЕ ПОЗИТИВ**, открой его для радостных эмоций
- ❑ Жест: приложить руки к сердцу
- ❑ Содержание: природа не любит пустоты, поэтому освобождённое от негативной эмоции место лучше заполнить положительной



Техника работы с эмоциями «7

П...

☐ **ПОБЛАГОДАРИ!**

☐ **Жест:** сложить ладони перед грудью.

Поблагодарите судьбу за

возможность

приобретать ценный

опыт

☐ **Содержание:**

формирование

позитивного мышления




АКУПРЕССУ РА





❖ УПРАЖНЕНИЕ «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»



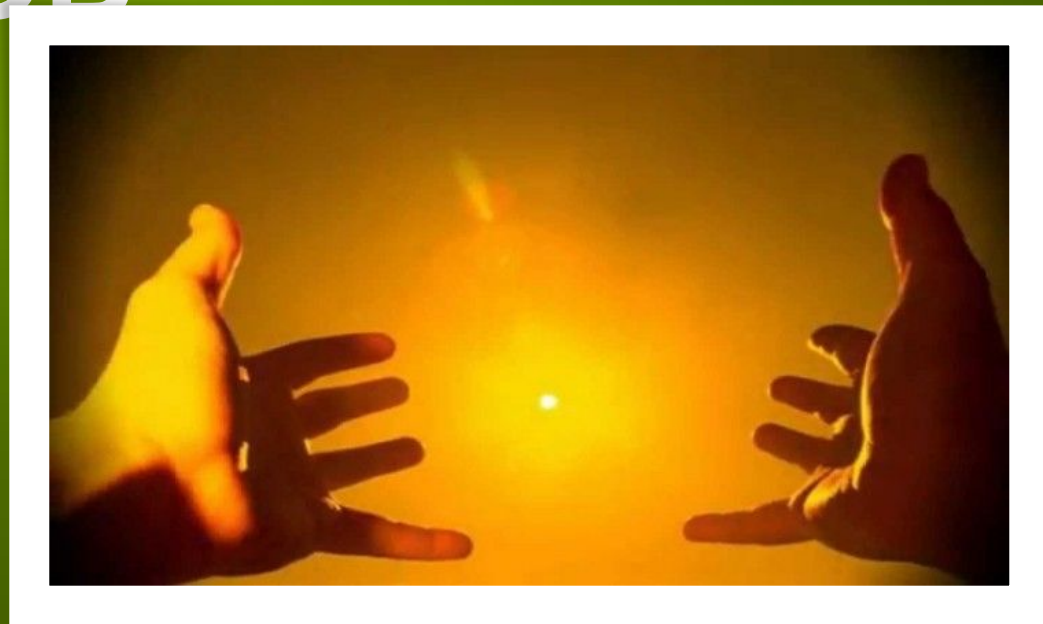


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ





НАПИШИТЕ ТРИ ИСТОЧНИКА СВОИХ РЕСУРСОВ





Ресурсы человека



**Запас,
ИСТОЧНИК
ПСИХИЧЕСКОЙ
ЭНЕРГИИ,
ПСИХИЧЕСКИХ**



УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК РЕСУРСОВ»





• РЕСУРСЫ

- ВНУТРЕННИЕ

- *(всё то, что*

- ***есть у меня)***

- ВНЕШНИЕ

- *(всё то, что*

- ***меня окружает)***



ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ:

- ❑ телесные: занятия спортом, танцы, сон, массаж, отдых, пение, секс;
- ❑ эмоциональные: проявление эмоций, восприимчивость, сентиментальность, творчество;
- ❑ когнитивные: планы, понимание, воображение, любознательность, идеи, ценности, права, воспоминания, самоидентификация, медитация, осознание



ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ:

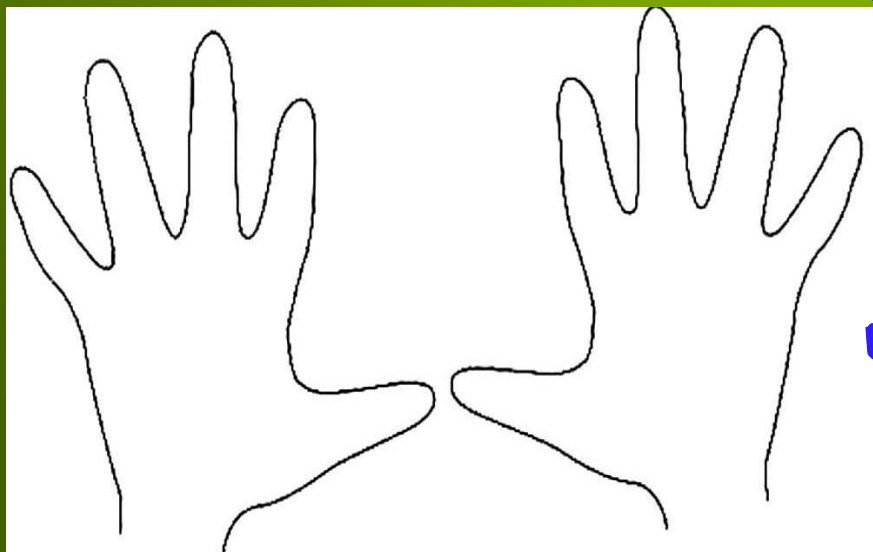
- ресурсы окружающей среды (животные, растения, пейзажи);
- ресурсы отношений (семья, профессиональные отношения, соседи, сообщество);
- культуральные ресурсы (поэзия, искусство, музыка).



ТЕХНИКА «МОЯ РОЗЕТКА»



УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»



✓ Левая ладонь – в каждом пальце написать то, что забирает мой ресурс
✓ Правая ладонь - в каждом пальце написать то, что вдохновляет, наполняет.

✓ Разверните лист и прочитайте. Есть ли что



ОСОЗНАННОСТЬ



Осознанность

ь
Майндфулнес

с

Выйти из состояния
«автопилота» и опять взять в
свои руки ситуацию с
концентрацией внимания



МИНУТНАЯ МЕДИТАЦИЯ





БАЛАНС





❖ ТЕХНИКА «БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАЕМЫЙ»



Реальный
баланс



Желаемый
баланс



Работа с
клиентами



Другая работа



Бытовые дела



Личная жизнь



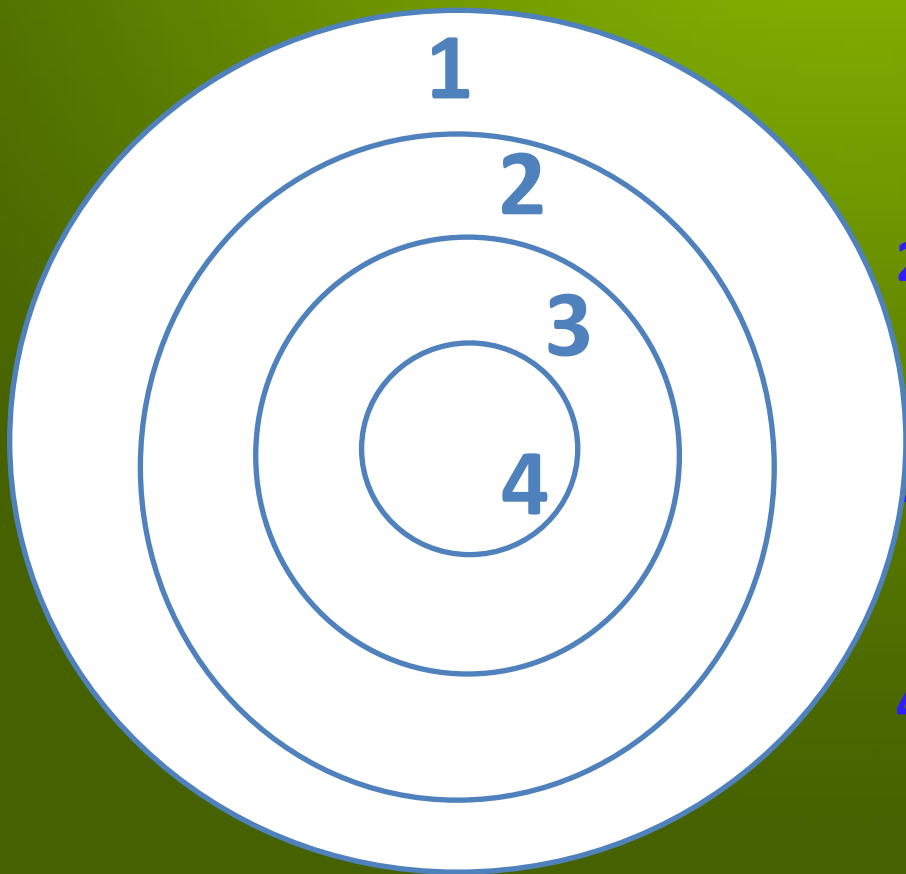
ФОРМУЛА БАЛАНСА

8 / 8 / 8

✓ СВЯЗИ: ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ



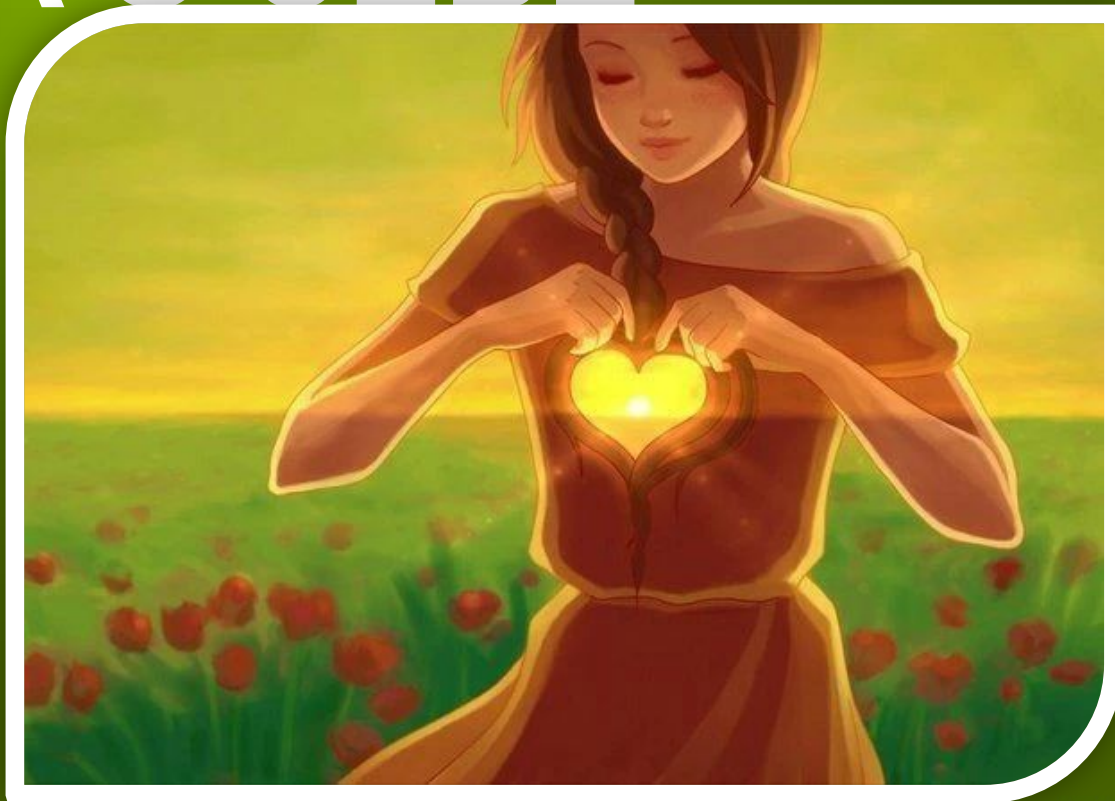
❖ ТЕХНИКА «КРУГИ СВЯЗЕЙ»



1. КРУГ БЛИЗОСТИ (внутри напишите имена людей, без которых Ваша жизнь не возможна)
2. КРУГ ДРУЖБЫ (Важные люди, которые не вошли в первый круг)
3. КРУГ УЧАСТИЯ (Люди, с которыми общаетесь не часто, но с удовольствием)
4. КРУГ ОБМЕНА (Люди, с которыми связывает обмен услугами)



ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА О СЕБЕ





ТЕХНИКА «САМ СЕБЕ ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ»

1. Составьте список посланий самому себе, чтобы наполнить и поддерживать себя.
2. Прочитайте 2-3 раза и послушайте себя, меняется ли ваше состояние.
3. Попросите близкого человека почитать вам их. Как вам



ВИДЕО

**«РАЗРЕШЕНИЯ -
слова психологической
поддержки для взрослых и
детей»**

<https://www.youtube.com/watch?v=-hbPNLs7zYE&t=11s>



Модель профессионального «РАЗГОРАНИЯ»

- Любимое дело
- Смена видов деятельности (работа/хобби)
- Регуляция нагрузки
- Баланс сфер жизни
- Баланс энергии (тратить/получать)
- Уровень энергии (красная, жёлтая, зелёная зоны)
- Пополнение ресурсов
- Знание источников «утечки» ресурсов
- Знание уязвимостей
- Команда



**Что является
инструментом
помогающей
профессии?**



**ЛИЧНОСТ
Ь**
человека



«ИНСТРУМЕНТ»

помогающей
профессии,
и как всякий рабочий
инструмент,
она должна быть в

порядке

**УХОЖЕННА
Я**

**ОТЛАЖЕНН
АЯ**

**СБАЛАНСИРОВАН
НАЯ**

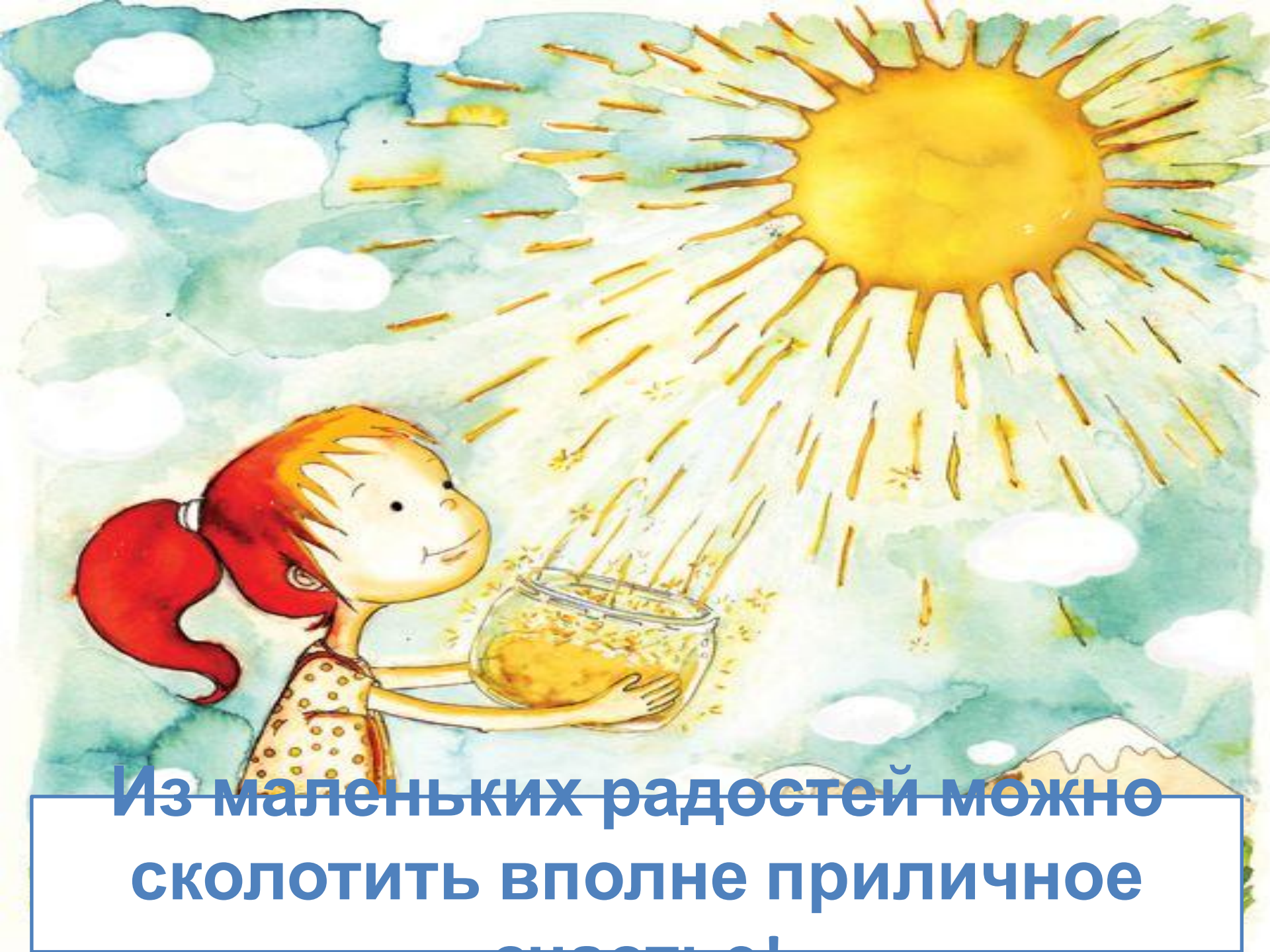


3 вопроса себе:

1. Сколько дел Вы сделали лично для себя за последнюю неделю?
2. Сколько денег Вы потратили лично на себя за последнюю неделю?
3. Общались ли Вы за последнюю неделю с людьми, которым от вас ничего не надо, а просто так, ради удовольствия?

«Охота на маленькие радости»





**Из маленьких радостей можно
сколотить вполне приличное**

счастье!



Алексей Зарицкий,
практикующий психолог,
практик транзактного анализа,
арт-терапевт, обучающий
тренер, соавтор МАК «С
Добрый утром», член
Украинской и Европейской
Ассоциаций Транзактного
Анализа

+3 (050) 16 95 846

zarickiia@gmail.com

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008795358210>