

# Профілактика професійного вигорання працівника публічної служби



# ПРИТЧА:

Жив мудрець, який знав усе.

Одна людина захотіла довести, що мудрець знає не все.

Затиснувши в долонях метелика, він запитав:

"Скажи, мудрець, який метелик у мене в руках: мертвий чи живий?"

А сам думає:

"Скаже живий –  
я його умертвлю,  
скаже мертвий - випущу".

Мудрець відповів:

**«Все в твоїх руках».**



# Деякі поради психолога:



Не всі можуть підійти  
конкретно Вам  
Ви можете зробити  
вибір, обравши  
способи і методи,  
які підходять Вам  
і забезпечити собі  
високу життєву  
стійкість



# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:



- Регулярний прийом їжі
- (3 рази і 2 корисні перекуси).
- Протистресовими вважаються
  - магній і вітамін Е,
  - (кукурудза, морква,
- ожина, горіхи, зерна соняшника)

- Сон

Виділяйте достатньо часу для сну: 7-8 годин (подаруйте собі розкіш спати в провітреній кімнаті без ТВ)



# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

- Регулярні медогляди
- Фізична активність
  - активна відпустка,
  - ходити на роботу пішки і іншим маршрутом,
  - зарядка



*танці* (сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:



- **ФІТОТЕРАПІЯ, ГОМЕОПАТІЯ** (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню)
- **ТЕРАПІЯ КОЛЬОРОМ** (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)
- **АРОМАТЕРАПІЯ** (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження)

# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:



- *масаж*  
(допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)

- *баня і водні процедури*  
(контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив)









# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

- **Обмеження телефонних розмов**
- В неробочий час потрібно **усамітнення**  
(10-20 хвилин пішки наодинці з собою, 1 година дома на своє хобі)
- Нехай паузи стануть нормою психічної гігієни

# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

- Вмійте планувати
- Хваліть себе
- Вчіться говорити «ні»: відмовляйте ввічливо, але переконливо
- Робіть дні "інформаційного відпочинку" від ТБ і комп'ютера.
- Відвідайте музеї, виставки, театр, концерти.
- Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою.
- Проводьте час з позитивними людьми

# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

- Спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії, розуміння -повітря, сонце – це вічне)
- Приділяти увагу професійному зростанню
- Підтримувати надію і оптимізм
- Не фіксувати увагу на негативі (образили, не вийшло...)
- Смакувати позитив (комплімент, посмішка дитини...)



# Спосіб життя як профілактика

**НАША МЕТА:**

**ДОСЯГТИ ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ**

Задоволення фізіологічних, психологічних,  
емоційних, духовних потреб



# ЖИТТЯ В БАЛАНСІ:

У вас є енергія, яка дорівнює 100%,  
як вона розподілена між сферами життя?

- ФІЗИЧНЕ ТІЛО
- РОБОТА
- РОДИНА
- ДУХОВНЕ



# Життєвий баланс

- **ФІЗИЧНЕ ТІЛО** - це сон, їжа, секс, спорт, хвороби у вигляді різних симптомів, масаж, лікування та багато іншого. Крайнощі: одні люди живуть в більшій мірі своїм тілом, інші ігнорують те, що з тілом відбувається.
- **РОБОТА (ДІЯЛЬНІСТЬ)** - це робота: робочі звіти, плани, папери, друга робота, рух по кар'єрних сходах, бажання отримати багато повноважень, грошей, відповідальності. Крайнощі, трудоголізм або уникнення роботи і досягнень.
- **РОДИНА (КОНТАКТИ / ВІДНОСИНИ)** - це відносини з близькими нам людьми, мова про задоволення від того, що поруч люди, які тебе люблять, підтримають, яких ти любиш і підтримуєш, люди які тобі дуже важливі і небайдужі.
- **ДУХОВНЕ (СЕНСИ / ФАНТАЗИЇ)** - це сфера наших внутрішніх фантазій, мрії, бачення майбутнього, книги, фільми, історії, питання сенсу: у що я вірю.



# Ідеальний життєвий баланс



# ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

- допомагає позбутися стресу, поліпшити здоров'я вцілому, добитися успіху в житті.



Вплив оптимізму і  
песимізму на здоров'я  
людини підтверджено  
науковими дослідженнями

# Вплив позитивного мислення на людину і її здоров'я:

- Збільшує тривалість життя
- Знижує рівень депресії
- Велика стійкість до застуди
- Поліпшує психологічне і фізичне благополуччя
- Знижує ризик смерті від серцево-судинних захворювань
- Поліпшує навички подолання труднощів і протистояння стресу
- Людина відкрита для отримання нової інформації, знаходиться в постійному розвитку, не має страхів, які стримують її.



Можна дивитися на одну й ту  
саму картину, але бачити різне



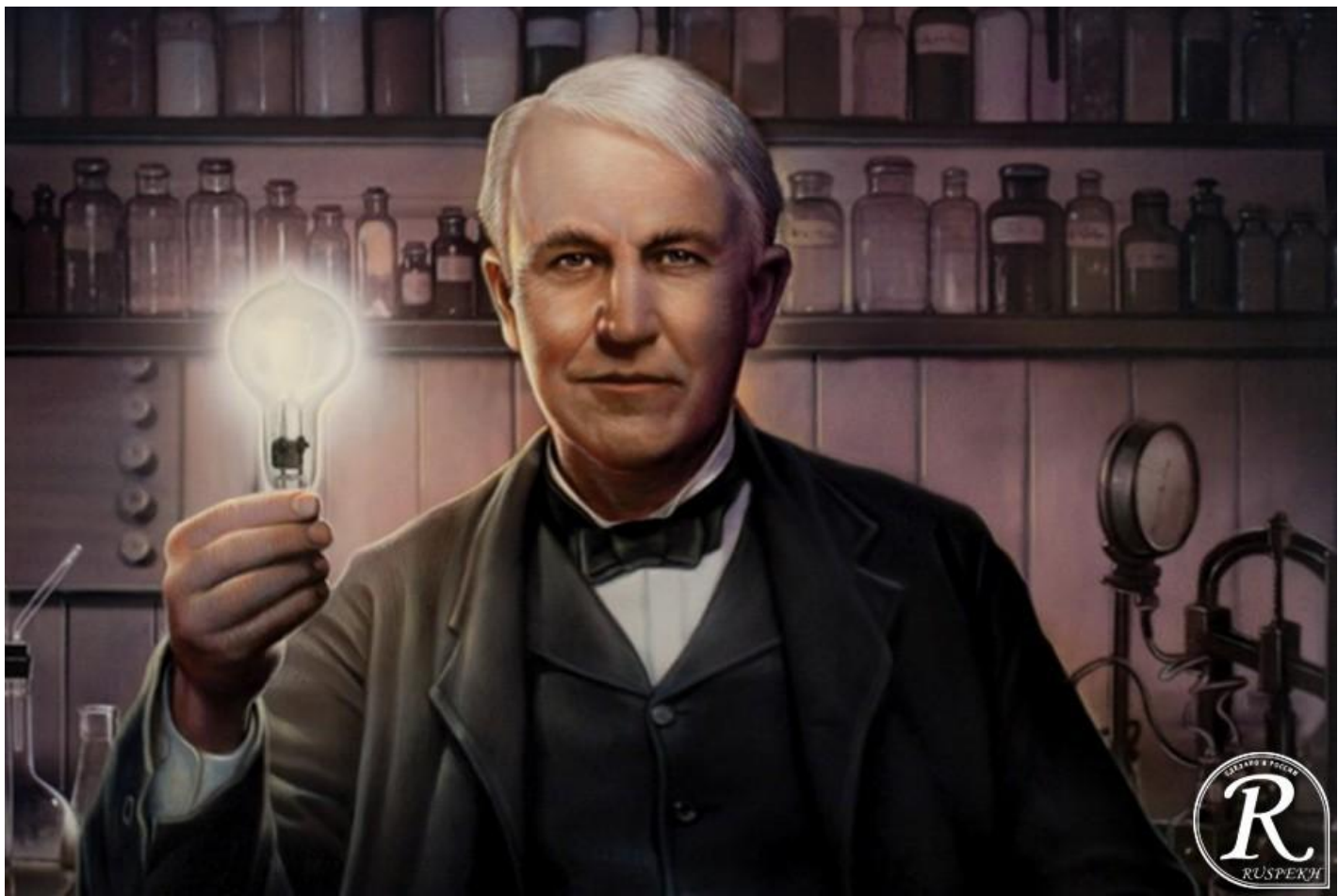
# ПОРАДИ ПСИХОЛОГА:

- Дивіться хороші й добрі фільми.
- Зменшіть час на перегляд новин і читання документів.
- Починайте день з позитивних слів («Сьогодні буде хороший день»)
- Звертайтеся до самого себе з позитивом («Я зможу», «Я навчусь»)
- Більше посміхайтесь, посмішка притягує хороші емоції!
- Зосереджуйте увагу на хороших речах, навіть на дрібницях.
- Перетворіть свої невдачі на корисні уроки, адже ми вчимося на власних помилках
- Фокусуйтеся на сьогоднішні (не зациклюйтеся на минулому чи майбутньому)
- Візуалізуйте свої мрії (уявіть чого бажаєте досягнути і чим яскравіше ви це уявлятимете, тим краще)

**СЬОГОДЕННЯ – ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ ВЧОРАШНІХ ДУМОК**

## *Установки позитивного мислення:*

- «Все буде добре»
- «У всьому поганому є щось хороше»
- «Кожному дається по силам його»
- «Може бути і гірше»
- «Життя – зебра»
- «В мене вийде, я зможу.....»



**«Кожна невдача наближає нас до перемоги»**

***Томас Едісон***

(Винайшов лампочку після понад 1000 невдалих експериментів)



# Тренування ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ:

(Навчитися мислити позитивно можна, треба практикуватися день у день і з часом ви виявите, що ваш погляд на речі змінився, ви стали спокійніше і впевненіше в собі).

- **Визначте області змін.** Вам потрібно знайти ті області вашого життя, які особливо провокують негативні думки. Це може бути ваша робота, сусіди, сім'я. Почніть з малого — фокусируйтесь і працюйте над однією областю, змінюючи думки з негативних на позитивні.
- **Перевіряйте себе.** Періодично, протягом дня, зупиняйтеся і оцінюйте ваші думки — про що ви думаєте? Якщо ви помітили негативні тенденції, знайдіть спосіб внести в них позитив.
- **Гумор — на допомогу.** Смійтеся над жартами, частіше посміхайтесь, особливо, якщо приходять труднощі. Так, це не просто, але варто вам почати це робити, ви відчуєте всю силу цього простого підходу.
- **Практикуйте здоровий спосіб життя.** Як не дивно, але стан нашого фізичного тіла впливає на наше психологічне здоров'я. Чим краще здоров'я фізичне, тим більше світлих думок в голові!
- **Оточіть себе оптимістами.** Спілкування — найсильніша штука, що впливає на наш психологічний стан, аж до формування нових звичок і форм поведінки. (наприклад ченці живуть разом, т.я. слідувати суворим обітницям набагато легше разом).
- **Культивуйте позитивні думки.** Якщо ви просто візьмете собі в звичку змінювати потік думок зі знака «мінус» на знак «плюс», то через деякий час виявите, що змінювати треба все менше і менше, т.к. ви починаєте природно мислити позитивно.





# Приклади

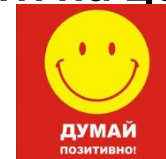
(змінюємо негативну думку на позитивну)



- Я ніколи такого ще не робив — **Це можливість вивчити щось нове.**



- Це занадто складно для мене — **Я спробую підійти до проблеми з іншого кута і в мене вийде.**
- Я занадто ледачий — **У мене не було можливості знайти на це час, але я спробую розставити пріоритети інакше.**



- Це не спрацює — **Я спробую зробити так, щоб все вийшло.**
- Це занадто глобальні зміни — **Давайте спробуємо, що з цього вийде.**
- Зі мною ніхто не спілкується — **Подивимося, з ким вдасться налагодити контакт.**



# **ДЕЯКІ ТЕХНІКИ І МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ВИГОРАННЯ**

1. Дихальні вправи.
2. Вправи на зняття напруги та релаксації.
3. Масаж.
4. Візуалізація.
5. Техніки боротьби з негативними думками.
6. Медитація.

**ДОПОМОГАЄ:** *музикотерапія, ароматерапія, терапія кольору.*

# Дихальні вправи

**Заспокійливе** з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження;

**Мобілізуюче** дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість

- **Дихання на рахунок (мобілізуюче)**

Спочатку повчіться контролювати тривалість вдиху, видиху і паузи між ними. 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 8 (4) 8;

- **Дихання «ХА»**

Глибокий вдих.

Затримати дихання на

5 – 10 секунд.

Потім різкий видих із звуком «ха».

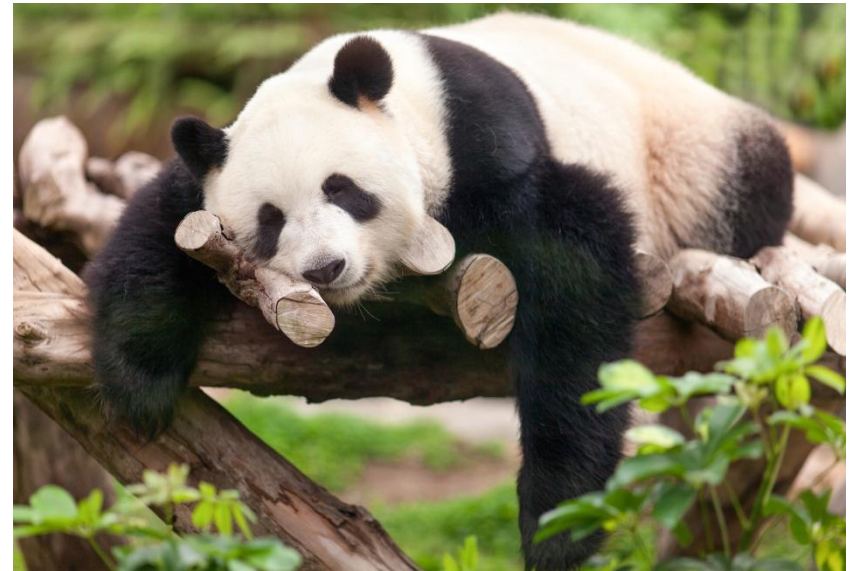


# Релаксація:



Повне розслаблення звільняє м'язи і змінює емоційний стан

Емоційне напруження завжди локалізується в тілі у вигляді м'язових затисків і гіпертонусу м'язів.



# Вправа на зняття напруги:

- **Зняти тремтіння рук.**

Станьте прямо. Підніміть руки вперед, долонями догори. Повільний, повний вдих і затримуємо дихання.

Стисніть пальці в кулак, наблизьте руки до плечей і наче переборюючи опір розправте руки. Видих. Опустіть руки і розслабте.





# Вправа фізична релаксація

Сядьте зручно, сфокусуйтеся на диханні.

Саме важливе зараз – розслаблення.

1. Кісті та передпліччя (стиснути кулаки і вивернути руки ----- розслабити)
2. Плечі (втисніть лікті в спинку стільця ----- розслабити)
3. Лоб (очі закриті – якомога вище підніміть брови -----розслабити)
4. Ніс та очі (міцно заплющити очі та підтягнути до них ніс ----- розслабити)
5. Рот (стисніть щелепи, опустіть куточки рота ----- розслабити)
6. Шия і плечі (максимально опустити підборіддя, що торкатися грудей ----- розслабити)
7. Середня частина тулуба (відведіть плечі назад, намагаючись звести лопатки ----- розслабити)
8. Ноги (підніміть ноги від підлоги, витягніть пальці в напрямку підлоги ----- розслабити)
9. Ноги (підніміть ноги від підлоги, тягніть стопи на себе ----- розслабити)

# Методи м'язової релаксації

- **МОРОЗИВО**

Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і.т.д. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Повторювати вправу можна багаторазово, поки Ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

- **ГУМОВИЙ М'ЯЧИК**

Сядьте зручніше, і уявіть, що у Вашій правій руці знаходиться маленький гумовий м'ячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли Ви відчули, що стиснули м'ячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуйте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки. Після розслаблення - повторіть ще раз для обох рук одночасно. Наприкінці вправи - повне стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці з закритими очима.

# Очищаємо свідомість: використовувати можна медитацію

## **Вправа «Ну і що».**

Візьміть аркуш паперу і ручку. Напишіть саму тривожну Вашу проблему. Припустимо, Ви погано виконали звіт на роботі. Після чого поставте собі питання «Ну і що?». Запишіть першу відповідь, який прийшов в голову, наприклад «мене звільнять з роботи». Повторно задайте собі те ж питання «Ну і що?», і запишіть нову відповідь, наприклад «я залишуся без грошей». Продовжуйте до тих пір, поки Ваші страхи не будуть повністю виписані, до кінця вправи. Ви відчуєте легкість, веселощі, колишня проблема не буде вже здаватися такою жахливою.

## **Вправа «Хмари».**

Розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилося від негативних думок.

# Деякі вправи:

- **«Ниточка на маківці»**

*Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім однієї – про цю ниточку.*

- **«За що я дякую цьому дню?»**

*Ми починаємо цінувати щось тільки тоді, коли втрачаємо. Ми сприймаємо як належне ті речі, які недоступні мільйонам інших людей. Знайдіть за що варто подякувати цьому дню.....*

- **«Концентрація на рахунку»**

*Подумки повільно рахуйте від 1 до 10. Якщо думка відволікається від рахунку – почніть з початку.*

# Вправа “Головне-другорядне”

- На аркуші паперу напишіть декілька справ, які на це час для Вас дуже важливі.
- **«Спробуйте уявити себе наприкінці життя, вам вже 70-75 років. Ви давно на пенсії, не працюєте, опікуєтесь онуками, домашнім господарством і т.д. Уявіть, що з відстані тих літ дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, що – другорядне. Наприклад, ви можете думати про те, що багато сил віддавали певній справі, яка потім не мала у вашому житті великого значення, а тільки здавалася дуже важливою.**
- А тепер візьміть чистий аркуш паперу і напишіть список своїх справ за ступенем значущості для вашого життя в ролі людини, якій вже 70-75 років. Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість?»

***Є відмінність між активністю та результативністю життя людини!!!!***

***Треба вміти виділяти головне в житті!!!!!!!!!!!!!!***





**Ваше здоров'я -  
у ваших руках!**