V ЮБИЛЕЙНЫЙ СЪЕЗД
МЕДИЦИНСКИХ
СТАТИСТИКОВ
ГОРОДА МОСКВЫ

Где найти ресурсы, чтобы не сгореть на работе

Мартусова Екатерина Витальевна

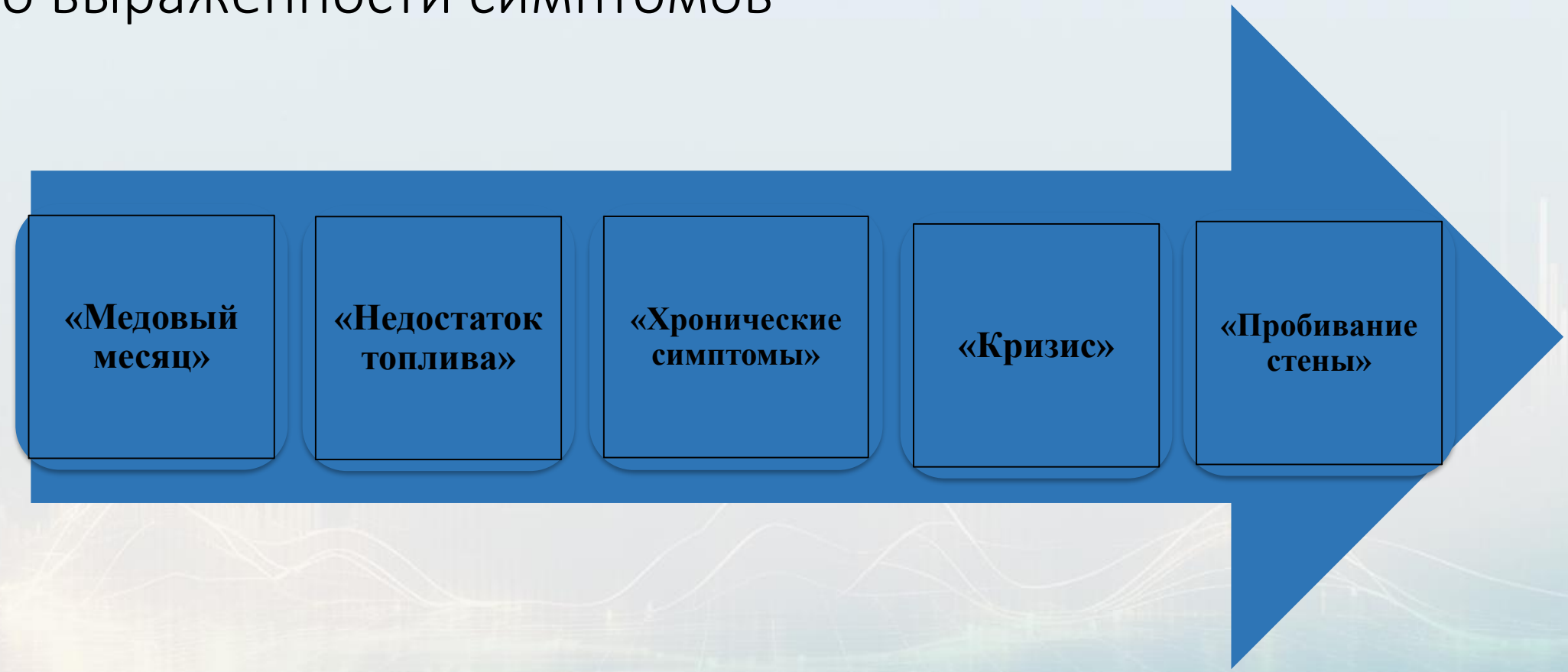
Директор Союза охраны психического здоровья

Департамент здравоохранения города Москвы

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Признаки и симптомы

Джозеф Гринберг разработал теорию развития выгорания по выраженности симптомов



«Медовый месяц»

Сколь бы стрессовой ни была работа, человеком движет энтузиазм. Но чем дольше в таких условиях работает человек, тем ниже становится его энергетический запас.

Постепенно интерес и запал пропадают.

«Недостаток топлива»

Возникают первые признаки истощения: апатия, усталость, нарушения сна.

Развитие этой стадии зависит от того, есть ли у вас дополнительные стимулы и мотивы или нет.

«Хронические симптомы»

Раздражительность, озлобленность, подавленность, усталость, болезненность – последствия трудоголизма и стрессовой работы.

Нередко человек на этом этапе чувствует себя будто «в клетке» и страдает от нехватки времени и сил. Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

«Кризис»

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность.

Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

«Пробивание стены»

В жизни сгорающего накапливается множество проблем в различных сферах, нередко возникают заболевания, опасные для жизни.

Если человек сознательно не может покинуть убивающую его работу, то подсознание сделает так, чтобы он не мог там работать физически.

Причины возникновения

На работе	Личное
• Разные поколения сотрудников • Жесткий график работы • Высокие требования • Нарушение коммуникации • Сложные категории людей • Профессиональные роли • Большая иерархия • Выгорание – заразно • Сложности с передачей информации	• Страх не соответствовать • Расстановка приоритетов • Внутренние ресурсы • Сравнение себя с другими • Сложности с проявлением эмоций • Не умение сказать НЕТ • Забота о себе на последнем месте

Причины

- Проблемы в семье
- Конфликты в рабочем коллективе
- Отсутствие целей и планов для дальнейшего развития
- Чрезмерные амбиции
- Прокрастинация
- Стрессы
- Отсутствие или некорректная мотивация со стороны руководителя
- Отсутствие развития и роста в профессии
- Наличие манипуляторов вокруг Вас
- Смешение личной жизни и работы

10 симптомов

- ✓ Постоянное чувство усталости
- ✓ Головные боли
- ✓ Лишний вес
- ✓ Отвлекающие занятия (любая зависимость)
- ✓ Проблемы с выполнением текущих дел
- ✓ Потеря интереса к жизни, безнадежность, беспомощность
- ✓ Резкие перепады настроения
- ✓ Снижение самооценки
- ✓ Стремление к одиночеству

Поведение

- Работа становится все тяжелее
- Сотрудник меняет свой рабочий режим (рано приходит, поздно уходит, потому что не успевает)
- Работу берет на дом
- Неисполнение важных задач
- Застрял в мелочах
- Дистанцированность от сотрудников и пациентов
- Злоупотребление (чай, кофе, алкоголь, никотин)

Что делать?

Наши границы – наша ответственность

- Уметь говорить ***НЕТ***
- Так же как мы уважаем мнения и желания самих себя

Мы уважаем мнение и желания других людей

Планирование и ответственное отношение к времени

Закон Паретто

Принцип Эйзенхауэра

Любить то, чем занимаетесь

Быстро приводим себя в чувство

- Дыхание «по квадрату»
- Дыхание «животом»
- Расчешите волосы, помассируйте кожу головы, чтобы она не была тяжелой
- Потрите ладони, разотрите уши, чтобы они стали горячими
- Походите по лестнице вверх-вниз в течение одной минуты
- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов
- Сосчитайте до десяти, «наберите в рот воды» - это позволит Вам собраться с мыслями и не дать бурную эмоциональную реакцию

Тестирование на уровень эмоционального выгорания

Союз охраны
психического здоровья