



INITIATIVE 5%
SIDA, TUBERCULOSE, PALUDISME



Le Fonds mondial
De lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme



**EXPERTISE
FRANCE**



Центр Знать
knowledge.org.ua



Альянс
громадського здоров'я



AIDS Foundation East-West
СНІД, Фонд Схід-Захід



ТЕМА Профілактика емоційного вигорання

Спікер: Придатко Оксана Ростиславівна

20.12.2019 року

Інформація про доповідача: Придатко Оксана Ростиславівна: психолог, психотерапевт КМНKL «Соціотерапія», 30 річний стаж роботи в галузі залежностей та реабілітації, автор та ведучий програми «Школа для консультантів» при КМССДМ, тренер з питань профілактики та консультування людей із залежностями.

Вебінар із серії навчальних вебінарів проводиться в рамках проекту «Підлітки поза увагою: поліпшення доступу до інтегрованих ВІЛ-сервісних послуг для вразливих підлітків в Україні», який Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна) реалізує разом із партнерами.

Мета: профілактика
емоційного вигорання.

Задачі:

- Визначення головних ознак стресу
- Розпізнавання ознак емоційного вигорання
- Набуття навичок справлятися зі стресами на робочому місці



Основні теми

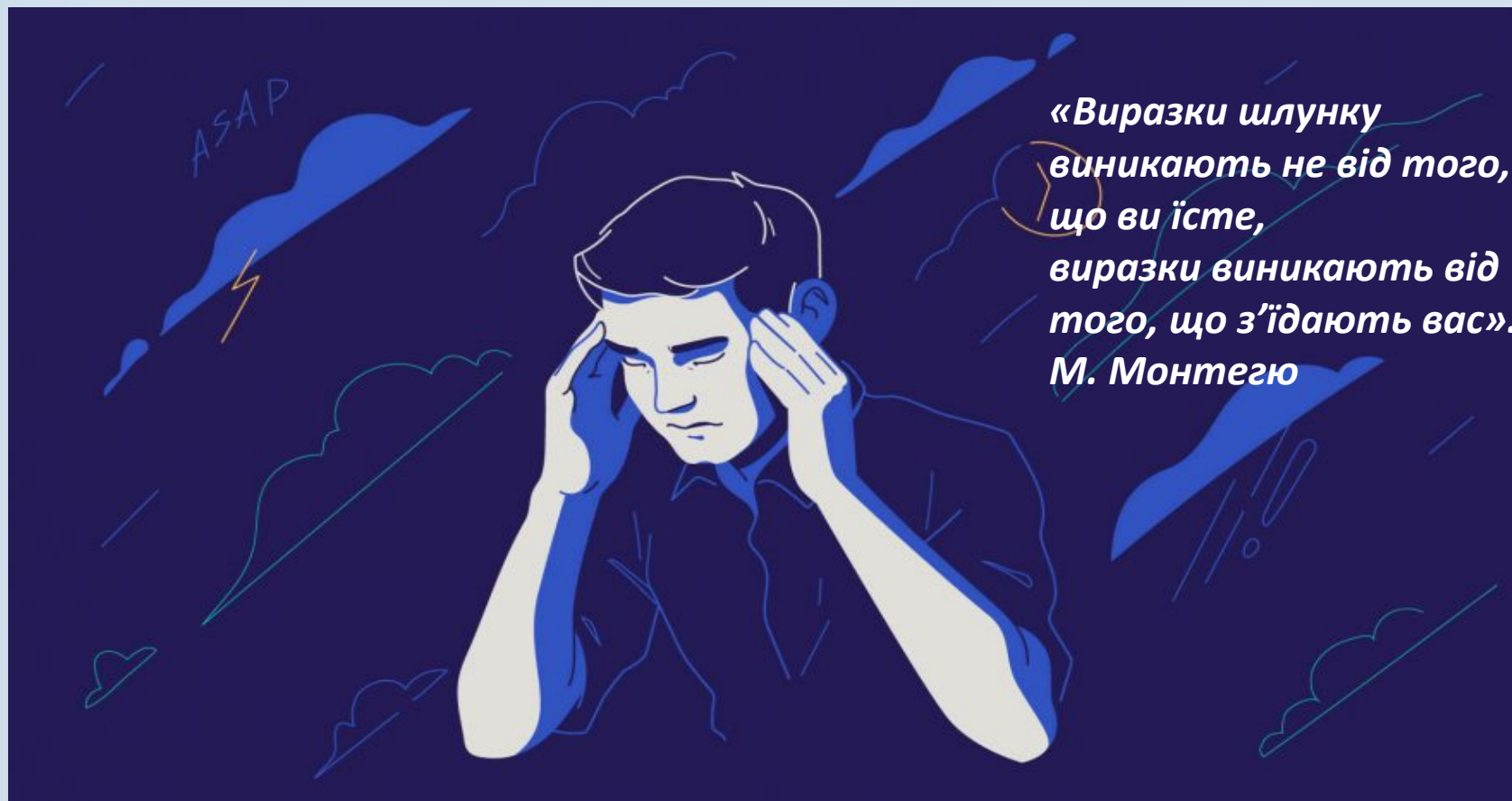
- Загальні уявлення про стрес
- Загальне уявлення про синдром емоційного вигорання
- Причини вигорання
- Головні симптоми вигорання
- Фактори ризику
- Можливі професійні «викривлення» та фактори, що можуть вплинути
- Стратегії профілактики та подолання

Загальне поняття про стрес

Стрес уявляє собою - неспецифічне реагування організму на вимогу середовищних факторів, з метою адаптації, незалежно від того, чи це позитивні фактори, чи негативні.

На оцінку фактора, як стрессового впливають:

- Власна когнітивна та емоційна оцінка,
- Сприйняття та тлумачення, що надає певного значення подіям і визначає, чи є події загрозливі, чи ні.
- Риси особистості.



*«Виразки шлунку
виникають не від того,
що ви їсте,
виразки виникають від
того, що з'їдають вас».
М. Монтегю*

*Емоційне вигорання та професіональна
деформація спричинюється накопиченням
стресів і неможливістю людини адекватно
реагувати на них.*

Загальне уявлення про стрес

канадський фізіолог Ганс Сельє виділив такі фази стресу:

Фази стресу:



Основні ознаки стресу

Деякі фізичні ознаки стресу:

- Проблеми з серцем;
- Розлади сну;
- Тривога;
- Головні болі, запаморочення;
- Алергія;
- Порушення уваги та пам'яті;
- Проблеми з харчуванням;
- Високий кров'яний тиск
- Проблеми із кишково-шлунковим трактом; т. звана "ведмежа хвороба" – бажання відвідувати часто вбиральню. (зумовлено впливом адренкортикотропного гормону, що спричиняє дискінезію тонкої кишки).
- Підвищення цукру, тощо

Проблеми з імунною системою

- Загальне послаблення імунітету;
- Рани загоюються довше;
- Болі в спині;
- Інфекції
- Онкологічні захворювання;
- Виразки;
- Застуда / грип;
- Ревамоїдний артрит;
- Псоріаз
- Волчанка

Поведінкові та емоційні зміни

- Дратівливість,
- Погіршення настрою,
- Відчуття безпорадності та безсилля,
- Соціальна ізоляція,
- Втрата цікавості до життя та відчуття насолоди та задоволення,
- Алкоголізація, вживання ПАР,
- Зниження самооцінки,
- Порушення у відносинах, конфлікти,
- Зниження лібідо, порушення в сексуальній сфері,
- Відчуття втрати сенсу життя,
- Почуття, незадоволення собою, провини та самозвинувачення.



Що таке «емоційне вигорання»?

Від (англ. *Burnout*) — поняття, введене в психологію американським психіатром **Гербертом Фрейденбергером** в 1974 році, проявляється наростаючим емоційним виснаженням.

Синдром вигорання - це стан емоційної, фізичної та психічної втоми / виснаження / проявляється у професійній сфері.

Вражає часто людей, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням — лікарів, психологів, педагогів, менеджерів, робітників соціальних служб, операторів, які працюють у сфері "людина-людина" та ін.



Емоційне вигоряння характеризується такими симптомами, як:

- «почуття вичерпання, виснаження енергії,
- збільшення відстороненості від роботи або почуттям негативізму або цинізму, пов'язаним з роботою,
- зниження професійної ефективності ».

Хоча вигоряння впливає на здоров'я і може бути причиною звернення людей до медичних установ, воно не класифікується ВООЗ як хвороба, чи порушення здоров'я(disease) .

Різниця між стресом та емоційним вигоранням

Стрес

- Понадзалученість роботою,
- Емоції надмірні,
- Жадає терміновості і гіперактивності,
- Втрата енергії,
- **Веде до збільшення тривоги**
- Порушення більше фізичні
- Відчуття вичерпання фіз.енергії,
- Дезінтеграція,
- Відчуття втрати палива та енергії,
- Викликає паніку та фобію,

Стрес може вбити вас передчасно, і у вас не буде достатньо часу, щоб закінчити те, з чого ви почали

Вигорання

- Відстороненість
- Приглушені
- Демонструє безпорадність і безвихідь;
- Брак, втрата мотивації,
- **Веде до депресії,**
- Порушення більше емоційні
- Відчуття вичерпання почуття драйву та мотивації,
- Деморалізація,
- Відчуття втрати надій та ідей,
- Відстороненість, уособленість,

Вигорання може ніколи не вбити вас, але ваше довге життя може здатися не вартим життя.

Фактори, що спричиняють

Соціальні чинники

- Робота в одному й тому ж, напруженому ритмі,
- Недостатнє заохочення праці (матеріальне і психологічне);
- Регулярна, незаслужена критика;
- Неясні цілі, функціональні обов'язки ;
- Почуття недооціненості або непотрібності.
- Значні емоційні навантаження.
- **Важкий контингент,**
- Відсутність належної винагороди (в тому числі не тільки матеріальної, але й психологічної похвали) за виконану роботу, що змушує людину думати, ніби її робота не має жодної цінності для суспільства.

Психологічні якості та риси

- Підвищена схильність до співчуття,
 - Надмірна цікавість до приватного життя інших,
 - Підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами;
 - Перфекціонізм у відношенні до роботи ,
 - Неврівноваженість, схильність до конфліктів,
 - Схильність до ідеалізму, мрійливості, яка іноді веде до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей;
- Зловживання алкоголем, сигаретами та енергетичними напоями, штучними «стимуляторами» вони намагаються підвищити працездатність, коли трапляються тимчасові неприємності або застої в роботі.

Працівники яких професій, частіше за все, страждають від вигорання?

- ☐ Соціальні працівники
- ☐ Працівники хоспісів, інтернатів, спец. лікарень,
- ☐ Медичні працівники,
- ☐ Психологи, психотерапевти,
- ☐ Лікарі
- ☐ Вчителі, вихователі

П'ять профілів вигорання

1. **Engaged.** Залученіть роботою. Працівник ще енергійний, залучений та ефективний. Але поступово втрачає енергію
 2. **Overextended.** Перенапружений. Працівник втомився і перевантажений роботою, але все ще продуктивний.
 3. **Disengaged.** Відсторонений. Цинічний, але все ще продуктивний. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, все виконується дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.
 4. **Ineffective.** Неефективний. Менш продуктивний, але працівник все ще намагається працювати краще, зазнає постійного невдоволення собою і оточуючими, часто свариться з колегами по роботі.
 5. **Burnout.** Виснажений, цинічний і неефективний. Занепад сил, повне виснаження та відсутність почуттів.
- 1 и 5- крайні фази.



Кристина Маслах- американський соціальний психолог і почесний професор психології в Каліфорнійському університеті в Берклі, відома своїми дослідженнями професійного вигорання.

запропонувала трикомпонентну модель.

Що включає в себе три феномени:

- 1) Емоційне виснаження;
- 2) Деперсоналізація (цинізм);
- 3) Редукція особистісних досягнень (неефективність).

Кристина Маслак і Майкл Лайтер
вважали, що цей стан виникає в результаті невідповідності
між особистістю і роботою.
Вони виділили шість сфер невідповідності.

- 1) Невідповідність між вимогами, що висувуються до працівникові, і його ресурсами;

Перевантаженість роботою (Work Overload).

- 2) Невідповідність між прагненням працівника мати більшу самотійність в своїй роботі і жорсткою, нераціональною політикою керівництва щодо організації робочого середовища і суворого контролю за нею. (почуття марності власної діяльності і відсутність відповідальності).

Недолік контролю, ініціативи (Lack of Control).

- 3) Невідповідність винагороди за роботу та своїх власних затрат, тому внеску, що привносить співробітник в діяльність організації. Це переживається як невизнання праці. (включає моральне заохочення)

Недолік визнання заслуг (Lack of Reward).

4) Невідповідність очікувань від співпраці між колегами та реальним особливостям взаємодії. Найбільш деструктивними є постійні конфлікти між працівниками. Вони викликають постійне відчуття фрустрації, ворожості, зменшують ймовірність взаємної підтримки і командної роботи.

Руйнування згуртованості (Breakdown of Community).

5) Невідповідність між розподілом праці і відповідною винагородою. Це також стосується несправедливих претензій співробітників з боку керівництва.

Несправедливість (Absence, Lack of Fairness).

6. Невідповідність між цінностями, моральними принципами людини в реальному житті, тим, у що вірить той чи інший співробітник і тим, що йому доводиться робити по роботі.

Конфлікт цінностей (Conflicting Values).

Перевірте себе, чи властиве
Вам емоційне вигорання

№ п/п	Утверждение	Баллы					
		Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
		0	1	2	3	4	5
1	Я чувствую себя эмоционально истощенной						
2	В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон						
3	Я чувствую себя уставшей, когда просыпаюсь утром и должна идти на работу						
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, но использую это в интересах дела						
5	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами (без теплоты и симпатии к ним)						
6	Я чувствую себя энергичной, ощущаю эмоциональный подъем						
7	Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях						
8	Я чувствую угнетенность и апатию						
9	Я могу положительно влиять на продуктивность работы моих коллег						
10	В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллегами						
11	Как правило, те, с кем мне приходится работать, — неинтересные люди, которые, скорее, утомляют, нежели радуют меня						
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13	У меня все больше жизненных разочарований						
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим вещам, которые радовали меня раньше						
15	Иногда мне действительно безразлично, что происходит с некоторыми из моих коллег						
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех						
17	Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18	Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера						
19	Я успеваю много сделать						
20	Я чувствую себя на пределе возможностей						
21	Я многого еще могу достичь в своей жизни						
22	Иногда коллеги перекладывают на меня часть своих проблем и обязанностей						

Обробка і інтерпретація результатів

Визначте, будь ласка, суму балів за трьома основними показниками:

1. **Емоційне виснаження** - підраховуються результати з таких питань: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Максимально можлива сума - 54.
2. **Деперсоналізація** - підраховуються результати з таких питань: 5, 10, 11, 15, 22. Максимально можлива сума - 30.
3. **Редукція(зниження) особистісних досягнень** - підраховуються результати з таких питань: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Максимально можлива сума балів - 48.

Показники

Емоційне виснаження Низький рівень 0-16 середній 17-26 високий 27 і більше

Деперсоналізація низький 0-6 середній 7-12 високий -13 і більше

Редукція особистісних досягнень низький 39 середній 38-32 і 31-0 високий

Визначте, чи є у вас вигорання?

А	Б
Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму.	Вибір професії був для мене випадковим.
Я думав про таку роботу ще в дитинстві.	Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.
З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.	Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.
Раніше я думав, що зможу приносити більше користі.	Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.
Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!	Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.
Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.	Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.
Після відпустки у мене відкривається друге дихання.	В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.
Іноді я подумую про дауншифтинг.	Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.

Більше А. У вас професійне вигорання. Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись. Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви почуватиметеся краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим. Вам просто потрібні зміни і підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий з цією проблемою.

Більше Б. Робота для вас – далеко не головне, по крайній мірі, теперішня робота. Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, сході на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу заняттю чимось іншим. Можливо, це навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво... Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, Якщо ви не реалізуєте свій потенціал у чому, що пасує вам.

Симптоми емоційного вигорання:

Симптоми виснаження

- Почуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою,
- Відчуття відсутності необхідних внутрішніх ресурсів для здійснення своєї роботи.
- Відчуття перевантаження.

Симптоми деперсоналізація

- Відстороненість
- Відсутність задоволення
- Апатія
- Негативне або невідповідне ставлення до одержувачів послуги чи піклування,
- Дратівливість,
- Холодне, цинічне ставлення до обов'язків.
- Відсутність співчуття і співпереживання,
- Відстороненість,
- Почуття відчуженості від роботи.

Симптоми неефективності

- Втрата продуктивності
- Погана ефективність
- Зниження особистих досягнень
- Відчуття власної непотрібності ,
- Почуття, що професійні дії не досягають належного результату.,
- Пропущені терміни здачі роботи
- Скарги
- Відсутність робочих цілей.

Особливості емоційного вигорання соціальних працівників



Професійна деформація

(від лат. ***Deformatio*** - спотворення) - когнітивне спотворення, зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування і поведінки), які настають під впливом тривалого виконання професійної діяльності.

Професійні деформації здійснюють негативний вплив на якість діяльності, що виконується.

Поширюється на інші сфери життя.

Професійна деформація полягає:

- В психологічній дезорієнтації у методиках і підходах, та у своїх якостях.
- У високому рівні агресивності, неадекватності у сприйнятті людей і ситуацій,- до втрати смаку до життя,
- Призводить до нездатності до ефективного самовдосконалення та розвитку,

Може носити:

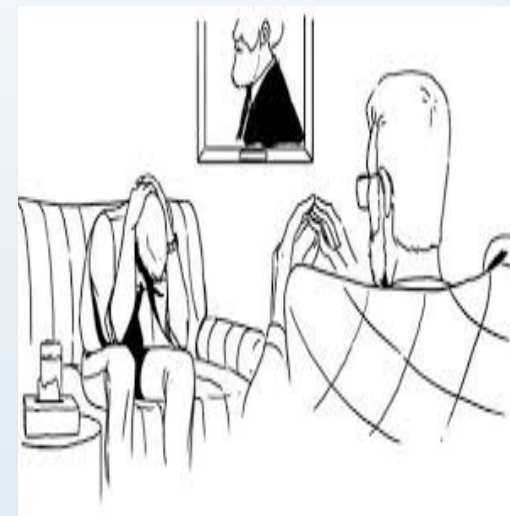
- епізодичний або стійкий,
- поверхневий або глобальний,
- позитивний або негативний характер.
- Проявляється у професійному жаргоні, в манерах поведінки, навіть у зовнішності.

Емоційне вигорання може бути причиною «професійної деформації», чи «професійних викривлень».



Можливі професійні «викривлення»

- ✿ Проекція проблем клієнтів на себе і на своїх близьких;
- ✿ Нав'язлива діагностика себе і оточуючих;
- ✿ Постійне консультування оточуючих;
- ✿ Прийняття ролі «вчителя»,
- ✿ Надмірний/недостатній самоконтроль і втрата спонтанності;
- ✿ Навішування ярликів;
- ✿ Фамільярність, перехід кордонів,
- ✿ Співзалежність від клієнтів;
- ✿ Емоційна холодність, мізантропія;
- ✿ Цинізм.



Фактори, що можуть вплинути:

- Неправильний вибір професії, незадоволеність,
- Характер діяльності, (соціальна робота з вразливими групами)
- Індивідуальні особливості фахівця,
- Соціально-психологічні умови середовища, організації,
- Фактори культури,
- Формування стереотипів діяльності,
- Різні зовнішні стресори,
- Емоційне вигоряння,
- Так званий синдром «compassion fatigue»(поступове зникнення співчуття).

Професійна деформація проявляється

1. Пояснення усіх проблем психологічними причинами, та чинниками;
2. Постійна самодіагностика та психокорекція (постійне, нав'язливе, відвідування тренінгів та семінарів);
3. Постійне надцінне почуття необхідності піклуватися про клієнта, (я повинен..);
4. Порушенні меж та особистісних кордонів;
5. Постійне нав'язливе бажання «працювати з усіма підряд».

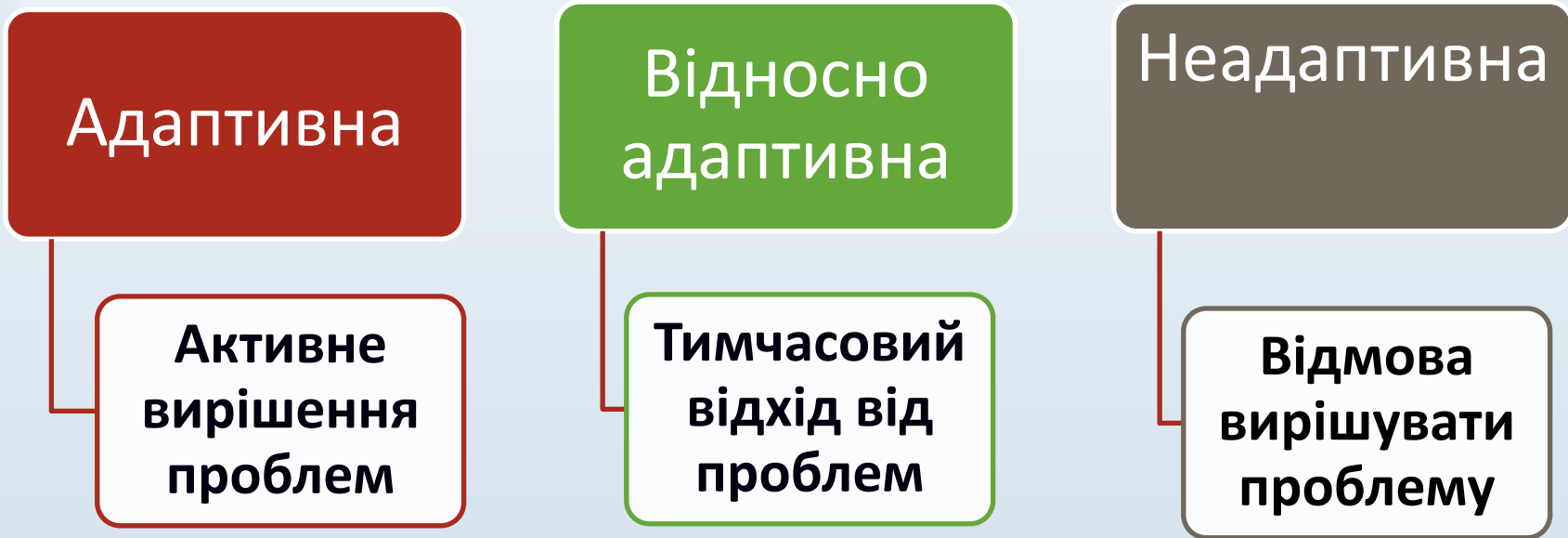
Деякі методи зниження стресу та
проявів емоційного вигорання

Щодо стресорів:

Співвіднести кожний робочий стресор до однієї з 3 групи:

- 1. Термінова дія*
- 2. Майбутня дія*
- 3. Ігнорування, або адаптація*

2.Розвиток копінг стратегій подолання стресів «cope- strategies»



Ефективність копінг-стратегій

Ефективні

- Пошук соціальної підтримки
- Створення плану

Відносно ефективні

- Переоцінка ситуації, раціоналізація

Неефективні

- Відсторонення та уникнення копинг

Неадаптивні копінг-стратегії

Поведінкові

- Ізоляція
- Уникання вирішення проблем
- Алкоголізація, вживання ПАР,
- Суїцидальні думки, спроби

Емоційні

- Звинувачення себе
- Пошук винуватих
- Аутоагресія

Когнітивні

- Недооцінка себе
- «Катастрофізація»
- Мислення по типу жувальної гумки,
- Негативне мислення,
- Хибні твердження («читання думок» та інше)

Відносно адаптивні копінг-стратегії

Поведінкові

- Спортивні навантаження (пробіжка, зал)
- Спілкування з природою, мистецтвом

Емоційні

- Емоційне відреагування
- передача відповідальності іншому

Когнітивні

- Time out
- Розміркування
- Молитви

Адаптивні копінг-стратегії

Поведінкові

- Активна взаємодія з людьми,
- Пошук допомоги, підтримки (робота з психологом/психотерапевтом, супервізором, священником, тощо)
- Розмова з колегою, супревізором
- Розмова з роботодавцем

Емоційні

- Стан обурення і протесту по відношенню до труднощів,
- Впевненість в наявності виходу з будь-якої ситуації

Когнітивні

- Зважений аналіз проблеми та ситуації,
- Переосмислення ситуації, проблеми,
- Зміна тактики, стилю, вироблення нових підходів.

Правила для фахівців, щоб уникнути синдрому вигорання:

- Намагатися розраховувати й зважено розподіляти свої навантаження;
- Вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- Легше та простіше ставитися до конфліктів на роботі;
- Намагатися прийняти факто того, що неможливо завжди і в усьому бути першим, кращим і т. д.

Христина Маслак і Майкл Лайтер виділяють
способи подолання, які найбільш ефективні при наявності ознак
вигорання на роботі.

1. Поділитися і отримати пораду (Sharing)
2. Проактивність (Proactivity).
3. Визначення меж (Boundary-setting).
4. Ефективність (Working smarter).
5. Надія (hope)
6. Оновлення (Renewing)

Супервізія та інтервізія

Супервізія — метод, за допомогою якого визначений організацією фахівець (супервізор) допомагає персоналу (супервізованим) якнайефективніше виконувати зазначені в посадових інструкціях завдання відповідно до стандартів роботи.

Інтервізія (внутрішня супервізія) — це форма взаємодопомоги фахівців із супроводу (соціальних працівників, консультантів, психологів, волонтерів), при якій фахівці можуть спільно з досвідченим фахівцем обговорювати, аналізувати та оцінювати свою роботу.

Інтервізії - це можливість для фахівця отримати підтримку, новий погляд на проблему, збагатитися досвідом колег, розширити свої професійні можливості. Це також профілактика «вигорання», адже дозволяє екологічно опрацювати ті негативні почуття, які

ОЗДОРОВЛЕННЯ РОБОЧОЇ СЕРЕДОВИЩА

неодмінно виникають в процесі роботи в сфері допомоги

Завдання супервізора:

- Допомога в усвідомленні особистих причин, що викликають вигоряння;
- Розвиток професійної автономії, незалежності спеціаліста;
- Допомога в усвідомленні його думок і почуттів щодо професійної діяльності;
- Допомога в аналізі і компетентному розв'язанні проблем;
- Підтримка(управління стресом, часом та побоюваннями);
- Допомога у зниженні невизначеності;
- Надання рекомендацій;
- Мотивування та підтримка.
- Зворотній зв'язок.

Що ще можна робити, щоб не
вигоріти на роботі?

1.Сповільнитися

Некваплива фізична активність

- Прогулянки на свіжому повітрі, хода,
- Незмагальні види спорту,
- Катання на чомусь, наприклад, на коні або на парусному човні,
- Сповільнені рухи.

2. Зменшити невизначеність.

- Визначення своїх задач та обов'язків,
- Зміна роботи, зміна контингенту, зміна оточення,
- Запити щодо визначення проблемних моментів у роботі.

4. Зміна способу життя

- ✓ Зміна роботи, або напряму роботи, вивчення суміжних тем і трендів,
- ✓ Зміна сфери діяльності
- ✓ Переїзд на нове місце
- ✓ Зміна організації
- ✓ Зміна «соре» стратегій
- ✓ Зміна відношення до себе

5. Складання індивідуального плану зменшення професійного та емоційного вигорання

Колонка 1	2		3		4		5
Зміни, які я планую ввести в мою щоденну роботу для зменшення емоційного вигорання	Чому мені здається, що ці зміни важливі?		Як і коли я дізнаюсь про ефективність зроблених змін?		Перешкоди, що я можу зустріти на шляху змін		Яка допомога мені може знадобитися і де я її буду отримувати?
	Хто в перш за все відчує ці зміни? В чому саме?	Основні причини, чому я маю змінити щось?	Як я про це дізнаюсь?(індикатори)	Коли?	особистісні	професійні	Що саме потребує саме я?

Основні стратегії попередження вигорання

- 1. Увага до себе: правильне харчування та здоровий, 8 годинний сон,**
- 2. Рухливий спосіб життя: фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень.**
- 3. Правильне дихання: якщо воно рівне і глибоке, діафрагмальне.**
- 4. Освоєння і щоденне використання прийомів релаксації, спрямоване на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.**
- 5. Культивувати хобі, не замикатися лише на роботі, знаходити різні інтереси в житті.**
- 6. Робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності,**
- 7. Розвивати звички позитивного самонавіювання і мислення, формувати позитивні установки та побажання.**
- 8. Спілкування з живою природою.**
- 9. Спілкуватися з домашнім улюбленцем.**
- 10. Знаходити час для турботи про себе(слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги).**
- 11. Культивувати в собі відчуття спокою. Не дозволяти похмурим думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя. Використовувати всілякі техніки для саморегуляції психічного стану.**

Коли необхідна допомога спеціаліста

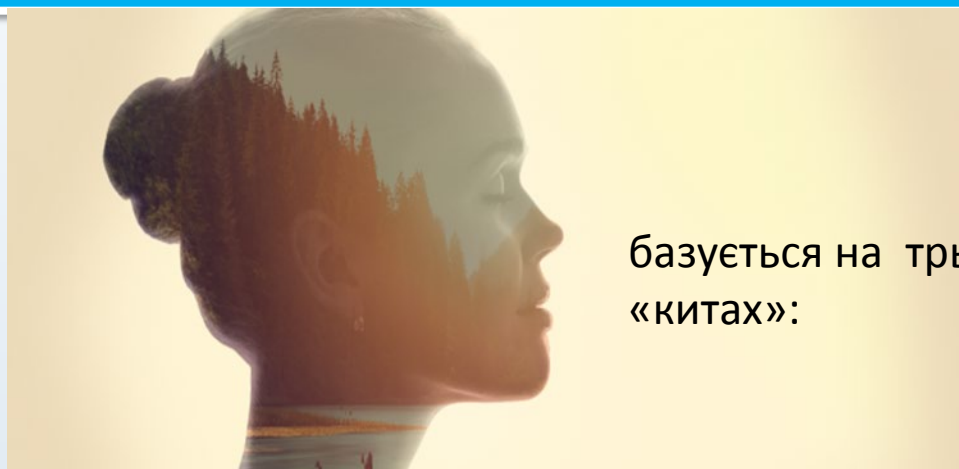
1. Стан перенапруження чи симптомів вигорання довше 4 х тижнів, а в деяких випадках, при наявності ознак депресії, в результаті чого людина втрачає здатність отримувати задоволення від життя, більше 2 тижнів;
2. Втрата цікавості до роботи і до життя, в цілому,
3. Брак мотивації, виражений брак енергії, почуття опустошеності,
4. Сильне почуття тривоги (людина починає уникати звичайної діяльності, покупок у магазинах, виходу на роботу, громадських місць та транспорту).
5. Порушення сну та соматичні скарги.

Техніка «mindfulness»

У перекладі з англійської
«mindfulness»
означає «уважність,
усвідомленість».

Це особлива «увага, яку
ми направляємо:

- (1) навмисно,
- (2) на даний момент,
- (3) безоціночно до
існуючого стану речей.



базується на трьох
«китах»:

- «Прийняття свого досвіду (« acceptance of experience »,
- «Співчутливе ставлення до себе і страждань інших» (a compassionate attitude toward one's own and other people's suffering
- «Здатність до безоціночного самоспостереження» (the capacity to observe oneself without judging)

Техніка Майндфулнес включає:

- Зосередженість на диханні.
- Зосередженість на теперішньому моменті.
- Цікавість і допитливість по відношенню до теперішнього,
- Прийняття себе,
- Не прихильність.
- Спостереження себе, наче, зі сторони.
- Техніка самоспівчуття.
- Відрізняється підтримка інших і самого себе (голос, повідомлення, тон)

На сьогоднішній день значний масив наукових даних підтверджує позитивний вплив регулярної практики медитації на здоров'я і психологічне благополуччя.

- поліпшення навичок управління стресом,
- здатність більш ефективно справлятися, як з короткостроковими, так і довгостроковими стресовими ситуаціями.
- значне скорочення рівня болю і підвищення здатності справлятися з болем, яка не може бути знята;
- значне зменшення тривожності, депресії, ворожості;
- зростання здатності розслаблятися;
- почуття збільшення енергії,
- поліпшення самооцінки.



Моя сторінка у Фейсбук
Oksana Prydatko
Skype (login) p-oksana



**Дякую за
участь!**

**З наступаючим
Новим Роком!**

