

# ПУТИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Несколько лет назад мы столкнулись с таким явлением: вновь принятые социальные работники были в восторге от своей деятельности, проявляли инициативу, активно участвовали в жизни учреждения. Потом энтузиазм постепенно уменьшался, а еще через некоторое время пришлось констатировать факты неудовлетворительной работы сотрудников и жалобы проживающих на невнимание и даже грубость персонала.*

Пришлось искать причину таких метаморфоз. Тщательно изучили особенности данной профессии, выявили ее негативное влияние на человека, и многое стало понятно. Труд социального работника — один из самых тяжелых в физическом и психологическом отношении. Повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, ежедневное столкновение с самыми печальными сторонами человеческого бытия: старостью, инвалидностью, одиночеством, беззащитностью, болезнями, жестокостью.



### ЛЮБОВЬ КАРМАКОВА,

директор  
краевого  
государственного  
бюджетного  
учреждения  
социального  
обслуживания  
«Железнодорожный  
дом-интернат для  
граждан пожилого  
возраста  
и инвалидов»



Негативное влияние на самочувствие сотрудников оказывают постоянные стрессовые ситуации в процессе общения с подопечными (могут оскорбить, выразить недоверие, отказаться от каких-либо услуг и т. д.). Всё это ведет к профессиональному выгоранию — синдрому, который развивается на фоне хронического стресса, истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы человека. Основные симптомы — усталость, физическое утомление, бессонница, цинизм и черствость в работе и личной жизни, раздражительность, агрессивность, потеря профессиональных перспектив.

Российские ученые отмечают, что те или иные симптомы выгорания имеют 85 процентов социальных работников. Они вынуждены использовать свою личность в роли «эмоционального донора». Какой же может быть выход из этой ситуации?

Психологи рекомендуют использовать «технические перерывы» и советуют: «Если есть возможность переключиться на другие интересы во время рабочего дня, то делайте это». Данная рекомендация нас заинтересовала, и мы решили «технический перерыв» трансформировать в практические занятия «За чашкой чая», где модулируем свою профессиональную деятельность. Из технологий взяли саморегуляцию. В настоящее время работаем со способами, связанными с воздействием слова (используются художественные произведения и статьи из газет и журналов). Оно задействует сознательный механизм самовнушения и осуществляет воздействие на психофизиологические функции организма.



Одна из причин выгорания – неудовлетворенность профессией, которая проявляется в иронических высказываниях в адрес своей работы и приводит к потере смысла ее выполнения. Отсюда теряется интерес к подопечным, пропадает желание решать их проблемы, появляется меркантильность. Чтобы сформировать убеждение, что труд социальных работников – это хорошо, интересно и важно, мы проводим тематические занятия.

**Первое из них** — «Значимость профессии социального работника» с использованием произведения племянницы генерала-фельдмаршала Михаила Кутузова Екатерины Бакуиной «Воспоминания сестры милосердия Крестовоздвиженской общины». Основанная в 1854 году великой княгиней Еленой Павловной, община объединяла русских женщин для ухода за ранеными на полях сражений, считавших это за честь. В 1860 году в имени Козицыне Новоторжского уезда Тверской губернии Бакунина создала бесплатную больницу для крестьян и работала в ней до самой своей смерти, оказывая безвозмездную помощь крестьянам с телесными и душевными недугами.

*«В этом же доме живут призваемые старики и старухи. Старики кое-что работают, а старушки чинят больничное белье. Сестры очень усердно, а главное, с большой любовью ухаживают за больными. Вот как они смотрят на служение больным: когда они мне рассказали, что настоятельница ходит ежедневно к больным, а когда я сказала, что у начальницы много другого дела, она мне отвечала, что ходит только утром, чтобы иметь счастье послужить больным».*

Важно, чтобы сотрудникам нравилось то, что они делают, чтобы гордились работой в данной организации, получали моральное удовлетворение.

Взглянуть другими глазами на свой труд и было целью этого практического занятия.

**Второе занятие** мы проводим по установке на позитивное восприятие жизни. Тема: «Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности».

Существует научно обоснованное утверждение, что 80 процентов наших заболеваний носят психосоматический характер. У обывателей это звучит проще: «Все болезни от нервов». В изложении доктора медицинских наук, профессора Натальи Толоконской: мы не видим траектории своего здоровья, не понимаем, как и куда движемся, — отсюда нездоровье.

На тренингах она предлагает участникам сообща нарисовать портрет здорового человека и такого, которого мучают проблемы и болезни. По каким признакам можно это определить? Их 42: активный, общительный, имеющий массу идей и желаний, у него свежий цвет лица, искрящийся взгляд, легкая походка, привлекательная прическа и т. п.





90 процентов определений описывают именно эмоциональное состояние человека. Взять походку — если человек чем-то подавлен, его движения усталые, замедленные. А прическа? Разве у больного ее не может быть? Может, но привлекательность ей придает только здоровое состояние волос. То, что мы называем «живые волосы». А еще важны «живой взгляд», «живая улыбка». Кстати, и доктора утверждают: волосы, ногти, глаза, кожа сообщают о здоровье человека раньше любых анализов.

На втором занятии рассматривается произведение Дмитрия Быкова «Борис Пастернак» из серии «ЖЗЛ». Жизнь поэта во многом складывалась трагически — разлука с родителями, болезнь и ранняя смерть пасынка, арест возлюбленной, каторжный поденный труд, травля, исключение в 1931 году из Союза советских писателей. Но установка Пастернака была иной: он весь был нацелен на счастье, а несчастья умел переносить стоически. Оттого и трагические неурядицы своей биографии воспринимал как неизбежные «случайные черты». Поэт тает от счастья, растворяется в нем:

*Мне радостно в свете неярком,  
Чуть падающем на кровать,  
Себя и свой жребий — подарком  
Бесценным твоим сознать.*

А ведь это больничные стихи, задуманные «между припадками тошноты и рвоты», после обширного инфаркта, в коридоре Боткинской больницы — в палате места не нашлось.

«Жизнь была хорошая. Я всё сделал, что хотел. Если умирают так, то это совсем не страшно», — говорил поэт за три дня до смерти, после того как очередное переливание крови ненадолго придало ему сил.

По окончании занятия наши сотрудники задумываются над своим портретом, над своим здоровьем, проявляют желание избавиться от негативных эмоций и излучать другие — уверенность, радость.

**В заключение хочется сказать: во избежание профессионального выгорания важно освоить пути управления стрессом, научить работников находить эффективные выходы в экстремальных и сложных ситуациях. Необходим обмен информацией, что дает более широкое ощущение и понимание мира, развитие личности в целом. Чему, на наш взгляд, и способствуют данные практические занятия.**

**КРАСНОЯРСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ»** было открыто в 1993 году.

Учреждение рассчитано на 55 мест и предназначено для постоянного проживания людей пожилого возраста и тех, кто частично или полностью утратил способность к самообслуживанию и нуждается в постоянном уходе.

**ДИРЕКТОР** Кармакова Любовь Кузьминична  
8 (39197) 5-16-49