

## **ПАМ'ЯТКА**

### **«ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПОМІТИЛИ ПЕРШІ ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ?»**

Насамперед, визнати, що вони є.

Ті, хто допомагає іншим людям, як правило, прагнуть заперечувати власні психологічні труднощі. Важко зізнатися самому собі: "я страждаю професійним вигорянням". Тим більше що у важких життєвих ситуаціях включаються внутрішні неусвідомлювані механізми захисту. Серед них - раціоналізація, витіснення травматичних подій, почуттів і тіла.

Люди часто оцінюють ці прояви неправильно - як ознака власної "сили".

Деякі захищаються від своїх власних важких станів і проблем за допомогою відходу в активність, вони намагаються не думати про них (пам'ятаєте Скарлет з її "Я подумаю про це завтра"?), і повністю віддають себе роботі, допомогти іншим людям. Допомога іншим дійсно на деякий час може принести полегшення. Однак лише на деякий час. Адже надактивність шкідлива, якщо вона відволікає увагу від допомоги, в яку ви потребуєте самі.

Пам'ятайте: блокування своїх почуттів і активність, виражена понад міру, може уповільнити процес вашого відновлення.

**По-перше**, ваш стан може полегшити фізична та емоційна підтримка від інших людей. Не відмовляйтеся від неї. Обговоріть свою ситуацію з тими, хто, маючи такий досвід, відчуває себе добре.

**По-друге**, у неробочий час вам потрібно усамітнення. Для того щоб впоратися зі своїми почуттями, вам необхідно знайти можливість побути одному, без сім'ї і близьких друзів.

### **ЩО ПОТРІБНО І ЧОГО НЕ ПОТРІБНО РОБИТИ ПРИ ВИГОРАННІ**

- НЕ приховуйте своїх почуттів. Проявляйте ваші емоції і дозволяйте вашим друзям обговорювати їх разом з вами.
- НЕ уникайте розмови про те, що трапилося. Використовуйте кожен можливість переглянути свій досвід наодинці з собою або разом з іншими.
- НЕ дозволяйте вашому почуттю сорому зупиняти вас, коли інші надають вам шанс говорити або пропонують допомогу.
- Якщо не вжити заходів, вони будуть відвідувати вас протягом тривалого часу.

- Виділяйте достатній час для сну, відпочинку, роздумів.
- Проявляйте ваші бажання прямо, ясно і чесно, говоріть про них сім'ї, друзям і на роботі.
- Постарайтеся зберігати нормальну розпорядок вашому житті, наскільки це можливо.

## ***ЯКЩО ВИ РОЗУМІЄТЕ, ЩО ВИГОРЯННЯ ВЖЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ***

### ***І ДОСЯГЛА ГЛИБОКИХ СТАДІЙ***

**Пам'ятайте:** необхідна спеціальна робота по регулюванню травматичного досвіду і відродженню почуттів. І не намагайтеся провести цю роботу самі з собою - таку складну (і болючу) роботу можна виконати тільки разом з професійним психологом-консультантом.

Мужність полягає в тому, щоб визнати: мені потрібна професійна допомога. Чому? Та тому, що основа "психологічного лікування" - допомогти людині "ожити" і "заново зібрати себе".

Спочатку йде важка робота, мета якої - "зняти панцир бездушності" і дозволити своїм почуттям вийти назовні. Це не веде до втрати самоконтролю, але придушення цих почуттів може вести до неврозів і фізичних проблем. При цьому важлива спеціальна робота з руйнівними "отруйними" почуттями (зокрема, агресивними). Результатом цієї підготовчої роботи стає "Очищення" внутрішнього простору, що вивільняє місце для приходу нового, відродження почуттів.

Наступний етап професійної роботи - перегляд своїх життєвих міфів, цілей і цінностей, своїх уявлень і ставлення до себе самого, іншим людям і до своєї роботи. Тут важливо прийняти і зміцнити своє "Я", усвідомити цінність свого життя; прийняти відповідальність за своє життя і здоров'я і зайняти професійну позицію в роботі.

І тільки після цього крок за кроком змінюються стосунки з оточуючими людьми і способи взаємодії з ними. Відбувається освоєння по-новому своєї професійної ролі та інших своїх життєвих ролей і моделей поведінки. Людина знаходить впевненість у своїх силах. А значить - він вийшов з-під дії синдрому емоційного вигорання і готовий успішно жити і працювати.