

Основи професійної та емоційної безпеки фахівця в умовах надзвичайних ситуацій

Доктор психологічних наук, професор
Мороз Людмила Іванівна,
професор кафедри психології
УДПУ імені Павла Тичини

Про що будемо говорити

- Безпечне середовище
- Стрес та вигорання
- Вторинна травматизація (ВТ)
- Усвідомлення меж власної компетентності
- Техніки відновлення

Правила групи

- Активність та надання зворотного зв'язку (відповіді у чаті)
- Мікрофон за бажанням
- Конфіденційність
- Включена відеокамера (по можливості)

Знайомство та очікування

- *Ім'я та сфера професійної діяльності*
- *Результат, якого ви очікуєте*

Аналіз актуального емоційного стану

- *0 – не розумію своїх емоцій, не можу їх назвати*
- *1 – різко негативні*
- *2 – скоріше негативні*
- *3 – присутні як негативні, так і позитивні*
- *4 – скоріше позитивні, ніж негативні*
- *5 – яскраво позитивні*

Як можна захистити себе від руйнівних наслідків надзвичайних ситуацій

- **Варіант 1.** Убезпечитися/сховатися від самих надзвичайних ситуацій
- **Варіант 2.** Створити підтримуюче безпечне середовище та сприяти формуванню захисних ресурсів

Складові безпечного середовища

- **Безпека** - атмосфери безпеки, спокою, приналежності
- **Участь** - умови для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненість у собі
- **Розвиток** - можливості, надії та мотивації

Чому важливо піклуватись про потреби, проблеми та ресурси фахівця, що надає допомогу тим, хто зазнав впливу надзвичайних ситуацій?





КИСНЕВА МАСКА - СПОЧАТКУ НА СЕБЕ

Ми можемо турбуватися про інших лише тоді, коли
вміємо турбуватися про себе

Резилієнс (життєстійкість) як здатність зберігати
стан благополуччя під час і після пережитих подій

Назвіть ризики для професійного та емоційного здоров'я фахівця у роботі з дітьми або дорослими, що переживають(ли) психотравмуючі події

Стрес

- Неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму, готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, або втечі

Стадії стресу:

- *1. Стадія тривожності*
- *2. Стадія резистентності*
- *3. Стадія виснаження*

Стрес та вигорання

- **Вигорання , або синдром емоційного вигорання (СЕВ)** описують як "синдром, що виник в результаті хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися".
- *В даний час СЕВ входить в рубрику Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10.73 — «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя», за рахунок наявності психосоматичного компоненту).*

Основні складові вигорання

- Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками-жінками *Christina Maslach* та *Susan E. Jackson*, «професійне вигорання» тлумачиться як Синдром:
 - **емоційного виснаження** - почуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною роботою
 - **деперсоналізації** - цинічне ставлення до своєї праці та її об'єктів
 - **редукції особистих досягнень** виникнення у фахівців почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху

Відповідно до цієї моделі рівень професійного вигорання можна визначити за опитувальником (Практикум по психології менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. — СПб.; Речь, 2001. — С. 276-282.):

СИМПТОМИ ВИГОРЯННЯ

- **1-ий етап**
- Підвищена втомлюваність і сонливість, зниження концентрації уваги, погіршенні пам'яті. У роботі це призводить до дрібних помилок, неуважності, легкої напруженості.
- **2-ий етап**
- Психосоматичні симптоми у вигляді безсоння, хронічних головних болів, гастриту, проблем з тиском та ін. Роздратованість, замкнутість і нетовариськість, спалахи невмотивованого гніву, конфлікти з колегами, пасивність, нудьга, відсутність мотивації і зацікавленість в роботі.
- **3-ій етап**
- Апатія, депресія (відчуття пригніченості) відсутність інтересу до роботи і життя в цілому, немає цілей на майбутнє, вона не бачить сенсу й цінності життя. Зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів.



Головна причина вигорання

Психологічна, душевна перевтома.
Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) тривалий час переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги, що призводить до вигорання.

Назвіть фактори стресу і розвитку вигорання в умовах надзвичайних ситуацій

Фактори стресу і розвитку вигорання в умовах надзвичайних ситуацій

1. Понаднормова робота, занадто великий обсяг роботи та високий темп діяльності, монотонна робота, дедлайни.
2. Емоційна напруга під час роботи (контактування з людьми, які потерпають від лиха, тощо).
3. Порушення безпеки.
4. Нереалістичні очікування від результатів роботи або колег.
5. Знецінювальне ставлення до діяльності фахівця з боку колег або керівництва.

Профілактики та подолання вигорання на рівні професійних установок фахівця

1. Знати про власні фактори стресу та свої реакції на нього (реакції на стрес – нормальні і в більшості випадків неминучі).
2. Переживати за свою роботу і людей важливо, але треба проводити певну межу між собою та скрутною ситуацією осіб, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій.
3. Усвідомлювати, що ваша робота дуже важлива і має значення навіть тоді, коли ви не в змозі зробити все, або люди не цінують ваших зусиль, або результати зусиль не дають результату швидко.
4. Розуміти, що ваші можливості – не безмежні; відзначаєте і святкуєте свої успіхи. щодня. Регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.
5. Бути задоволеним собою, оскільки ви берете участь у дуже важливій справі.

Для профілактики та подолання вигорання на індивідуальному рівні фахівцеві

1. Докласти зусиль для того, щоб знайти час на відпочинок (сон, відпочинок на вихідних, свіже повітря, звичні улюблені заняття).
2. Знайти для себе ресурси (особливі «приємності», які дають почуття радості і задоволення – музика, читання, перегляд фільмів, прогулянка тощо) і користуватися ними. Уміння радіти.
3. Зайнятися спортом, танцями, релаксацією, дихальною гімнастикою, йогою, медитацією, зробити масаж.
4. Звертатися по підтримку до близьких, друзів, людей, з якими він може обговорити різні речі.
5. Говорити про свої почуття, виявляти їх.

Джерела поповнення моїх ресурсів

Визначте, будь ласка, 5 видів активності, відпочинку, які, з вашого досвіду, приносять вам задоволення

Вторинна травматизація (ВТ)

ВТ – це травма, отримана на основі інформації про травмуючу подію, яку пережила інша людина, що викликає емоційний відгук (без посереднього зв'язку з подіями або ситуацією)

Синдром емоційного вигорання проявляється поступово (накопичений стрес), а **вторинна травма**, навпаки, може виникнути раптово і без попередження» (англ. психолог Чарльз Фіглі Charles Figley)

Типи ВТ за ступенем інтенсивності:

1. Травма свідка
2. Травма слухача
3. Травма глядача

Фактори ризику ВТ

- ✓ Умови роботи (стрес, надмірне навантаження, професійний конфлікт, відсутність підтримки колег, відсутність довіри та щирих взаємин у колективі, одноманітна робота)
- ✓ Вік та стаж роботи
- ✓ Стать (дзеркальні нейрони, емпатія, робота правої півкулі-фантазія)
- ✓ Риси характеру (сензитивність, тривожність, самовпевненість)
- ✓ Особиста історія (більш негативні наслідки)
- ✓ Накопичення травматичних вражень
- ✓ Стилі подолання життєвих труднощів (безпорадність та нездатність перебороти стреси)
- ✓ Недостатньо знань
- ✓ Ступінь емоційного включення
- ✓ Ступінь трансферу
- ✓ Відсутність супервізій
- ✓ Відсутність можливості отримувати особисту терапію

Симптоми ВТ

- **Емоційні:**

- ✓ Заперечення
- ✓ Гнів
- ✓ Страх
- ✓ Печаль
- ✓ Сором
- ✓ Заплутанність думок
- ✓ Тривога
- ✓ Провина
- ✓ Безнадійність
- ✓ Дратівливість
- ✓ Проблема з концентрацією

- **Фізичні:**

- ✓ Головний біль
- ✓ Розлади травлення
- ✓ Втома
- ✓ Пришвидшення серцебиття
- ✓ Потовиділення
- ✓ Тремор кінцівок
- ✓ Проблема зі сном
- ✓ порушення координації
- ✓ порушення миміки
- ✓ Кататонія (порушення моторики)

Як запобігти ВТ

- Знання про можливість ВТ
- Здоровий егоїзм, емпатія з емоційною дистанцією
- Стоп робота
- Повноцінність власного життя
- Досвід переборення втрат, “скелети у шафі”
- Власний психотерапевт
- Спілкування з тими, хто пройшов через подібне

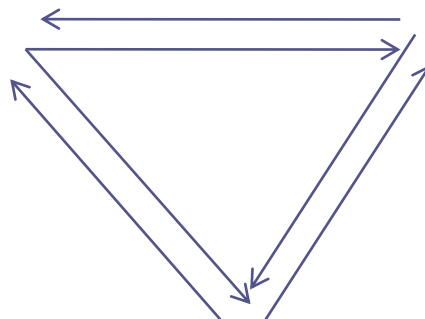
Усвідомлення меж власної компетентності

Усвідомлення професійних, особистих меж та меж компетентності – важливий ресурс спеціаліста, який надає допомогу.

Порушення власних меж - пастка, що призводить до емоційного та професійного вигорання

Непродуктивні взаємини. Драматичний трикутник С.Карпмана

Переслідувач



Рятівник

Жертва

Непродуктивні взаємини. Драматичний трикутник С. Карпмана

- «**Жертва**» – той, хто страждає і потребує допомоги, але справжня Жертва потребує, щоб про неї постійно піклувались.
- «**Рятівник**» – той, хто допомагає, але
 - 1) бере при цьому на себе більше зобов'язань, ніж він здатний нести, і більше, ніж бере на себе Жертва;
 - 2) робить те, що суперечить його бажанням і потребам;
 - 3) робить те, про що його не просили, але він вважає, що саме це допоможе Жертві.
- «**Переслідувач**» – той, хто вважає, що краще за інших знає «істину» про ті чи інші речі (норми, правила та ін.).

Особливості взаємодії з людьми з позиції «Рятівника»

- Що більше «рятівник» допомагає, то менше відповідальності беруть на себе його підопічні.
- Позиція «рятівника» зобов'язує бути завжди досяжним, компетентним, спроможним, усупереч потребі у відпочинку, особистому просторі, потребі мати межі і присвячувати певний час відновленню ресурсів.
- Щоб не потрапити у роль рятівник, важливо спиратися на ті ресурси, які є в потерпілого і не підміняти їх своїми ресурсами.

Вихід із драматичного трикутника:

- визначити, що стосунки можна описати як драматичний трикутник;
- усвідомити спосіб свого потрапляння в трикутник та визначити свою роль;
- осмислити свої «бонуси» від програвання цієї ролі;
- розуміти професійні та психологічні «втрати» від програвання ролі;
- бути мотивованим до «виходу» з трикутника
- знайти інший спосіб отримувати бажане (*Рятівнику* важливо допомагати і бути потрібним, *Жертві* – отримувати підтримку і мати на кого спиратись, *Переслідувачу* – керувати і впорядковувати).
- *Вирішити основне питання: як отримати бажане, не порушуючи своїх професійних меж та психологічних (особистісних) меж інших людей?*

Обговорення

- Чи знаєте ви практичні ситуації, які можна описати через драматичний трикутник?
- Яким чином були розв'язані ці ситуації? Який емоційний та професійний досвід здобули ви чи ваші колеги внаслідок цього?



Техніки відновлення

1. Прогресивне розслаблення м'язів

Техніка послідовного напруження основних груп м'язів з подальшим розслабленням з метою усвідомлення даних процесів. Це може знизити рівень тривожності, стресу та м'язового напруження. ·

- Коли ви навчитеся розпізнавати відчуття напружених м'язів у порівнянні з розслабленими, ви зможете підвищити рівень усвідомлення свого тіла та зможете розуміти коли потрібно розслабитись.
- **Застереження:** Будьте обережні та не стискайте м'язи занадто сильно. Ви не маєте відчувати ніякого болю або судом під час виконання цієї вправи. Якщо у вас гіпертензія або хворобливий стан, який впливає на вашу фізичну активність, наприклад, розтягнуті м'язи або переломи кісток, будь ласка, порадьтесь із лікарем перш ніж виконувати ці вправи.

2. Техніка дихання 4-7-8

ПИТТЯ ВОДИ

- *Треба набрати маленький ковток води (менше чайної ложки, — ред.) і омити ним ротову порожнину, щоб вимити всі негативні гормони і стрес.*
- *Ковтнути і порахувати: “Раз”. Знову набрати води, ополоснути рот, ковтнути і порахувати: “Два”. І так повторити кілька разів.*
- *Люди, які вперше цим займаються, роблять 25 ковтків. Якщо така практика постійна — до 10”*

Техніки майндфулнесу (усвідомленість, уважність).

· «Тривога живе в майбутньому, а депресія – в минулому, ми знаходимося безпосередньо «тут і зараз»

Процес прийому їжі

1. Зверніть увагу на перші два шматки їжі або ковтки напою.
2. Після кожного шматка або ковтка кладіть виделку або ставте чашку.
3. Закрийте очі та смакуйте те, що ви їсте або п'єте.
4. Не робіть нічого іншого, не переглядайте повідомлення, не гортайте стрічки в телефоні.
5. Зверніть увагу, на вигляд і запах їжі/напою. Які кольори ви бачите? Воно солодке чи гостре?
6. Коли ви кладете їжу/напій до свого рота, зверніть увагу на текстуру, запах, смак. Жуйте повільно та ретельно. Які інгредієнти ви можете розпізнати?
7. Який звук ви чуєте під час жування? ·Що ви відчуваєте, коли ковтаєте їжу/напій?
8. Які відчуття виникають у вашій гортані або шлунку?

Техніки майндфулнесу.

Прогулянка

- Коли ви йдете, налаштуйтеся на свої відчуття, що ви можете побачити, почути, понюхати, спробувати на смак, відчути?
- Чи можете ви помітити всі кольори веселки під час прогулянки, форму сніжинок?

Наприклад, спробуйте проаналізувати свої відчуття, коли ваша нога ступає на землю, або ритм вашого дихання, або відчуття вітру на вашій шкірі.

ПЛАНУВАННЯ ДУМОК

1. Заплануйте до однієї хвилини на «час хвилювання» кожного дня впродовж тижня
 2. У визначений «час хвилювання» запишіть все, що вас турбує.
 3. Якщо хвилювання приходить в інший час, зробіть собі нагадування у думках повернутися до цього у відведений час. Наприклад, «я про це подумаю о 5й годині вечора»
 4. Наприкінці тижня приділіть декілька хвилин тому, щоб передивитися нотатки. Пошукайте чи є повторні або схожі хвилювання.
 5. Після першого тижня заплануйте ще один тиждень. Ви почнете помічати, що ви краще можете контролювати час та місце для «розпаковки» хвилювань. Це як тренування м'язів контролю думок – чим більше ви це робите, тим краще виходить. . Планування думок – те, що треба взяти а замітку
 6. Але, не встановлює «час на хвилювання» на час перед тим, як лягати спати.
 7. З часом не буде потреби робити нотатки або аналізувати як пройшов тиждень. Це почне зникати разом із зникаючим хвилюванням.
- *Наприклад: «я про це подумаю о 5й годині вечора» Настає 5та година вечора, а ви забуваєте це зробити*

Когнітивна реорганізація

8 кроків

Усвідомлення того, коли ваші думки є ірраціональними та заміна їх більш раціональними альтернативами. Погляд на ситуацію з різних сторін може дуже допомогти.

1. Опишіть що саме (конкретно!) викликало ваш негативний настрій.
2. Опишіть ваші почуття та емоції, оцініть їх по шкалі в 10 балів .
3. Визначіть / складіть перелік думок, які автоматично з'явилися у вас.
4. Знайдіть об'єктивні аргументи для підтримки думок з вашого переліку з п.3.
5. Знайдіть об'єктивні контраргументи.
6. Проаналізуйте думки, які були визначені в п.4 та п.5. Визначіть свій новий збалансований погляд на речі.
7. Знову оцініть свій настрій та почуття.
8. Зазначте всі майбутні дії, які вам треба здійснити.

Розглядання аргументів об'єктивно

- Спочатку, ми визначаємо **негативні думки** або ті, які не допомагають!
- Досліджуємо думки:
- Чи ця думка допомагає мені? Яка думка допоможе більше? Які інші можливості?
- Що сказав/ла би хтось, чию думку я ціную? Що найгірше може статися?
- Якщо станеться найгірше, як я можу діяти або на кого можу покластися?
- Якщо б мій найкращий друг/подруга мав/ла такі думки, щоб я порадив/ла?
- Чи можу я бути впевненими на 100%, що це правда?
- Який найкращий вихід?
- Які аргументи підтримують мою нову/більш корисну для мене думку?

Радикальне прийняття

- **Радикальне прийняття** це навичка толерування дистресу, яка існує в межах Діалектичної Біхевіоральної Терапії– (DBT) (Linehan, 1993).
- **Мета її створення** – запобігання перетворенню болю в страждання.
- Радикальне сприйняття – це НЕ схвалення, а повне сприйняття розумом, тілом та духом того, що ми не можемо змінити існуючі факти, навіть якщо нам вони не подобаються або ми з ними не згодні.
- Іноді коли ми проживаємо складну ситуацію, все що ми можемо - це справлятися з нашою реакцією на це.
- *Часто ми не маємо контролю над тим що відбувається. Але можливо саме час відійти від бажання все контролювати. В решті решт, у нас ніколи і не було такої можливості!*

Як це працює практично?

- **Я можу ПОВНІСТЮ ПРИЙНЯТИ те, що відбувається та прийняти те, що є речі які я не можу змінити. Для цього я можу використати певні афірмації: –**
- Я тільки маю контроль тут та зараз.
- Чим більше я чиню опір своїм емоціям та думкам, тим гірше я буду почувати себе.
- Мені це може не подобатись, але я не можу нічого з цим вдіяти прямо зараз.
- Хоча мої емоції різні, я з цим впораюсь.



«Ти не можеш спинити хвилі, але ти можеш
навчитись серфити»
Джон Кабат-Зінн

Аналіз актуального емоційного стану

- *0 – не розумію своїх емоцій, не можу їх назвати*
- *1 – різко негативні*
- *2 – скоріше негативні*
- *3 – присутні як негативні, так і позитивні*
- *4 – скоріше позитивні, ніж негативні*
- *5 – яскраві позитивні*

Дякую за увагу