

Чи можливе гармонійне життя в
постійному потоці стресів?

Секрети психологічного здоров'я.

Спікерка:

Ірина Рачинська - практикуюча психологиня, психолінгвістка та
комунікаційниця з пацієнтською спільнотою БФ «Пацієнти України»

СТРЕС це зло?

СТРЕС - типова реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін.

Майже будь-яка нова життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожний стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжуються порушенням адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.

Однак деякі люди страждають від стресу, який є настільки частим або настільки сильним/інтенсивним, що це може серйозно вплинути на якість їхнього життя. Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке підкріплює та поглиблює цей стан.

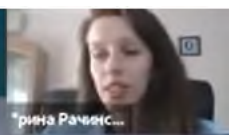
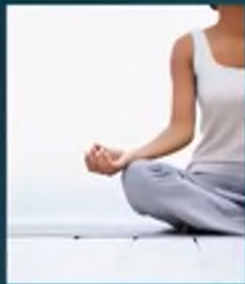


Гармонія це як?

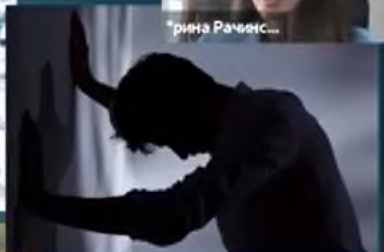
Уявіть собі гармонійну особистість

Чи так?





Трина Рачић...



Психологічно здорова людина – яка?

- це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна, відкрита до усього спектру емоцій, і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією.
- Вона приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її.
- Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе.
- Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вмiє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.
- Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.

Отже, це людина, яка може знаходити

баланс

В першу чергу між своїми психічними складовими.

Далі між рівнями емоцій.

Далі в стосунках.

Далі – в сферах життя.

Але чи часто бачимо ми такий
збалансований приклад в житті?

Ключове мірило – задоволеність
життям самої людини.



Емоційне вигорання

Синдром вигорання — це виснаження ресурсів людини. Причиною емоційного вигорання є не лише надмірне навантаження на роботі, а і значний та тривалий стрес. Найбільша небезпека синдрому в тому, що він розвивається поступово. І якщо ігнорувати перші сигнали, які подає організм людині, можна потрапити в пастку професійного вигорання.



Синдром вигорання може бути у всіх, але є "група ризику" — це ті, хто працюють у сфері "людина-людина", та вимушені багато та інтенсивно спілкуватися з іншими, у стані хронічного стресу, напруження, втомі люди схильні покладатися на методи, які можуть призводити до конфліктів чи образ. Неефективне подолання життєвих негараздів штовхає багатьох людей на необдумані вчинки та реакції, що може ускладнювати їхні стосунки

10 ознак емоційного вигорання:

1. Хронічне відчуття перевтоми та недосипу
2. Часті застуди та головні болі, запальні процеси та інфекційні захворювання
3. Втрата ентузіазму в роботі
4. Страх перед усім новим
5. Зниження активності
6. Багато помилок в роботі
7. Дратівливість
8. Небажання підтримувати свої контакти, а тим паче заводити нові
9. Песимістичні настрої, думки («все одно все марно і завершиться погано»), втрата впевненості в собі
10. Втрата сенсу в діяльності, розчарування, бажання змінити сферу діяльності

«СТАДІЯ ВИТРИМУВАННЯ»

ПОЗНАЧЕНА СТАНОМ, КОЛИ ЛЮДИНА ВІДЧУВАЄ, ЩО ЇЙ ВАЖКО, АЛЕ З ОСТАННІХ СИЛ НАМАГАЄТЬСЯ ВЗЯТИ СЕБЕ В РУКИ. ЛЮДИНА ЩЕ ТРИМАЄТЬСЯ «НА ПЛАВУ», АЛЕ ПРИ ЦЬОМУ САМА ЗАУВАЖУЄ ВЛАСНУ ДРАТІВЛИВІСТЬ І ПОЧИНАЄ ЗВИНУВАЧУВАТИ СЕБЕ В ТОМУ, ЩО НЕ СПРАВЛЯЄТЬСЯ ЗІ СВОЇМИ РОЛЯМИ. ПОСТІЙНІ ДУМКИ НА КШТАЛТ «Я ПОГАНА МАТИ / ПОГАНІЙ БАТЬКО», «В МЕНЕ НІЧОГО НЕ ВИХОДИТЬ», «Я НЕ СПРАВЛЯЮСЯ З РОБОТОЮ» ПРИЗВОДЯТЬ ДО РОЗДРАТУВАННЯ ТА АГРЕСІЇ ЩОДО СЕБЕ, ДИТИНИ, БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ.

«СТАДІЯ НЕВИТРИМУВАННЯ»

ВРЕШТІ-РЕШТ КАТАСТРОФІЧНО ПАДАЄ САМООЦІНКА, З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ПОСТІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЩО ЩЕ БІЛЬШЕ ПОСИЛЮЄ НЕРВОВЕ НАПРУЖЕННЯ І ПОЗНАЧАЄТЬСЯ НА ЕМОЦІЙНОМУ СТАНІ УСІХ БЛИЗЬКИХ.

Як себе витягувати за волосся? Не витягувати) Піклуватись😊

- Глибоко дихайте
- Більше відпочивайте. Організму потрібен хороший відпочинок
- Навчіться просити про допомогу
- Приймайте недоліки
- Відкладіть убік другорядні справи
- Висипайтесь
- Шукайте ресурс для тіла та душі
- Позбувайтесь почуття провини за власні задоволення
- Регулярно харчуйтеся й гуляйте на свіжому повітрі



Як ми впоруюємось з питанням емоційного вигорання

Було

- Робота гарячої лінії підтримки пацієнтів
- Безлімітна робота, бо ми гасимо пожежі в сфері охорони здоров'я
- Регулярне вигорання
- Людям складно – ми втрачали класних кадрів

Стало

- Вибудували систему внутрішньої взаємопідтримки - інтервізію
- Запустили супервізійну роботу з членами команди
- Намагаємось дотримуватись здорових лімітів роботи, щоб круто боротись з пожежами
- При вигоранні маємо парні позиції
- Всі палко підтримують ідеологію вдячності
- Завели традицію щомісячно про «Нагненні ранки»

ХТО НАЙГОЛОВНІШИЙ В ТВОЄМУ ЖИТТІ?

“ Для людини все важливо, за винятком її власного життя і мистецтва жити. Вона існує для чого завгодно, але тільки не для самої себе. ”

Еріх Фромм

БУТИ НА СВОЄМУ БОЦІ

Що нам заважає перейти на свій бік?

Я

Очікування від інших

Завчені судження про себе

Страх невдачі – заснований на попередньому досвіді

Орієнтація на усіх значимих, окрім себе

Травми

Страхи

Сигнали до дій. Як розпізнати, що мені потрібна допомога психолога?

Чи є у тебе тема, яку ти ні з ким не можеш обговорити?

1. тебе все нервує;
2. відчуваєш безпричинну тривогу;
3. ти переїдаєш, палиш, регулярно вживаєш алкоголь;
4. відчуваєш постійне емоційне виснаження;
5. відчуваєш апатію, тебе нічого не радує;
6. у тебе постійні перепади настрою;
7. відчуваєш самотність та ізольованість;
8. ти маєш порушення сну;
9. відчуваєш, що втратив(-ла) контроль;
10. маєш проблеми у стосунках.



Типові стереотипи:

1. «Я нормальний(-а), навіщо мені до психолога».
2. «Я можу і з другом «по душах» поговорити».
3. «Я сама/сам собі психолог»

З чого почати?

- Психіатр/психолог/психотерапевт

- Обрати форму терапії

Сучасних напрямків психотерапії – більш як 600, найбільш популярних – 30. Серед них найпопулярніші нині: гештальт-терапія, психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама, системне моделювання, транзактний аналіз.

Навряд чи людина в змозі оцінити їх усі, та й в принципі всі вони дають той чи інший ефект (за умови професіоналізму).

- Шукати психолога

Свій психолог – це фахівець, спілкування з яким покращує якість життя, допомагає перетворювати проблеми в задачі. Водночас зміни помітні всім учасникам процесу: самому клієнтові, його оточенню, ну і, звичайно, психологу (психотерапевту).

- Особистість психолога – це його головний інструмент у роботі

Хороший психолог:

- Не зловживає своїм авторитетом і впливом на пацієнта
- Залишає прийняття рішень за пацієнтом
- Приймає пацієнта таким, яким він є. Психолог не дає оцінку вчинкам. Так само як адвокат і лікар, він служить ВАШИМ інтересам. Наприклад, працюючи з важким підлітком, психолог робить це для підлітка, а не для його мами, викладачів або однокласників.
- Фахівець легко відповідає на запитання про власну спеціалізацію, напрям або школу, до якої належить, а також показує необхідні сертифікати і документи.
- Професіонал завжди цінує твою конфіденційність і береже свою репутацію. І звісно ж, орієнтуйся на власні відчуття.
- Психолог не обов'язково має стати другом, однак ця людина має викликати довіру.



ЛЮБИТИ СЕБЕ...

“Бути чесним з собою.
Нести повністю відповідальність за
своє життя і за свій емоційний
стан. Усвідомлювати свої границі.”

“ Людина є центром і метою свого життя. Розвиток своєї особистості, реалізація всього внутрішнього потенціалу є найвищою метою. ”

Еріх Фромм

Сигнали до дій. Як розпізнати, що мені потрібна допомога психолога?

Чи є у тебе тема, яку ти ні з ким не можеш обговорити?

1. тебе все нервує;
2. відчуваєш безпричинну тривогу;
3. ти переїдаєш, палиш, регулярно вживаєш алкоголь;
4. відчуваєш постійне емоційне виснаження;
5. відчуваєш апатію, тебе нічого не радує;
6. у тебе постійні перепади настрою;
7. відчуваєш самотність та ізольованість;
8. ти маєш порушення сну;
9. відчуваєш, що втратив(-ла) контроль;
10. маєш проблеми у стосунках.

