

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some droplets are large and prominent, while others are small and scattered. They are primarily located in the top-left and bottom-right corners, with a few smaller ones in the center and top-right areas. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПСИХОЛОГА

ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

- **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ** — ЭТО ИСТОЩЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ, УМСТВЕННЫХ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТСЯ НА ФОНЕ СИЛЬНОГО ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА НА РАБОТЕ.
- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПСИХОЛОГА - КОНКРЕТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА К ПРЕДМЕТУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И К САМОМУ СЕБЕ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:
 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ЧУВСТВО ЛИЧНОЙ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, КРАХА;
 2. НЕЖЕЛАНИЕ РАБОТАТЬ, ПОТЕРЯ КВАЛИФИКАЦИИ, СМЕНА ПРОФЕССИИ, УСТАЛОСТЬ, ПОДМЕНА ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ ФОРМАЛЬНЫМ ИСПОЛНЕНИЕМ СВОИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ;
 3. СОМНЕНИЯ В НЕОБХОДИМОСТИ И ПОЛЕЗНОСТИ СВОЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБЩЕСТВА: «ЭТО НИКОМУ НЕ НУЖНО, И ВСЕ УСИЛИЯ БЕСПОЛЕЗНЫ».

ЧТО ЖЕ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

- ИНТЕРВИЗИЯ - ЭТО ГРУППА ЛИЧНОГО ОПЫТА, ГДЕ ПРАКТИКУЮЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ (ПРОДВИНУТЫЕ И БОЛЕЕ/МЕНЕЕ ОПЫТНЫЕ) ОБСУЖДАЮТ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ В РАБОТЕ. ЭТОТ ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ НАПОМИНАЕТ КЛИНИЧЕСКИЙ РАЗБОР, ТОЛЬКО В ФОКУСЕ ИНТЕРВИЗИИ НАХОДИТСЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ, А НЕ КЛИНИЧЕСКИЙ.
- СУПЕРВИЗИЯ –ЭТО НАБЛЮДЕНИЕ БОЛЕЕ ОПЫТНОГО КОЛЛЕГИ ЗА РАБОТОЙ ПСИХОЛОГА, ТЕРАПЕВТА, ПРЕПОДАВАТЕЛЯ, ОБСУЖДЕНИЕ СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОН, ИСПРАВЛЕНИЕ ВОЗНИКШИХ ОШИБОК. ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПОНИМАНИЯ КАКОГО-ЛИБО ПРОЦЕССА НЕОБХОДИМО ПРИСУТСТВИЕ, УЧАСТИЕ ДРУГОГО, ИНАЧЕ СПЕЦИАЛИСТ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ЗАМКНУТОМ КРУГУ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕРВНОМУ СРЫВУ ИЛИ ДАЖЕ К СЕРЬЕЗНОМУ ПСИХИЧЕСКОМУ РАССТРОЙСТВУ.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НА ГОРОХОВОЙ 46 [HTTP://PSIHOLOGI-SPB.RU/USLUGI/](http://PSIHOLOGI-SPB.RU/USLUGI/)
2. ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ГАРМОНИЯ [HTTPS://INHARMONY.RU](https://INHARMONY.RU)
3. КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР 812 [HTTPS://VK.COM/KRIZIS812](https://VK.COM/KRIZIS812)
4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СТУПЕНИ» [HTTPS://STUPENI.CLUB](https://STUPENI.CLUB)



СОБСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

ЧЕМ ВАЖНА ЛИЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ САМОГО СПЕЦИАЛИСТА И ДЛЯ ЕГО РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ.

1. ТЕРАПИЯ – КАК ЛЕЧЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ «РАН» И ПСИХОТРАВМ.
2. ПОЗНАНИЕ СЕБЯ, КАК СПОСОБ ПОНИМАНИЯ ПАЦИЕНТА.
3. ПРОРАБОТАННОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА, КАК ЗАЩИТА ОТ СЛИЯНИЯ С ПАЦИЕНТОМ.
4. ЗАЩИТА ПАЦИЕНТА ОТ ПРОЕКЦИЙ ТЕРАПЕВТА.
5. ЗАЩИТА ПАЦИЕНТА ОТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ЗА ЕГО СЧЁТ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТЕРАПЕВТА.
6. ТЕРАПИЯ, КАК ЗАЩИТА СПЕЦИАЛИСТА ОТ ВЫГОРАНИЯ.

ХОББИ. БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ



ТЕХНИКИ

- ОТМЕТИТЬ 5 ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ ВИДИТЕ, 3 ЗАПАХА КОТОРЫЕ ЧУВСТВУЕТЕ, 3 ПРЕДМЕТА ДО КОТОРЫХ МОЖЕТЕ ДОТРОНУТЬСЯ, 2 КОТОРЫЕ МОЖЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС
- ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ НА СВОЕ ТЕЛО – СТОПЫ, ЛАДОНИ, ОЩУЩЕНИЯ.

ЭРНЕСТО СПИНЕЛЛИ

«КАЖДЫЙ ТЕРАПЕВТ ДОЛЖЕН УЧИТЬСЯ ПРИСУТСТВОВАТЬ В КАБИНЕТЕ **С** И **ДЛЯ** КЛИЕНТА, ВНИКАЯ ВО ВСЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЖИЗНИ ПОСЛЕДНЕГО С МАКСИМАЛЬНОЙ ДОЛЕЙ ЭМПАТИИ. В ТОЖЕ САМОЕ ВРЕМЯ, ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СЕССИИ ОПЫТНЫЙ ТЕРАПЕВТ **КАК БЫ** ЗАБЫВАЕТ ПРО КЛИЕНТА И ЖИВЕТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ (ЭТО СПОСОБСТВУЕТ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОПРИСУТСТВИЮ СО СЛЕДУЮЩИМ КЛИЕНТОМ) ВСПОМИНАЯ ВСЕ СНОВА НА СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧЕ. ПО ИСТИНЕ ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ И ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ ДАР»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!