

Прояви на стреса върху състоянието и личността



Физически прояви

- Мигрена, Главоболие;
- Лошо храносмилане;
- Безсъние;
- Умора;
- Изтощение;
- Загуба на апетит.



Поведенчески прояви

- Търсене на внимание;
- Влизане в ролята на прекалено загрижен, проява на неуместни действия и чувства;
- Отбягване на клиенти, колеги и определени ситуации;
- Обръщане към алкохола, прекаляване с тютюнопушене, преяждане.



Умствени прояви

- Неспособност за концентрация;
- Натрапливи мисли, притеснения;
- Страхове, приемане на себе си като жертва.



Емоционални прояви

- Резки промени в чувствата;
- Липса на желание за ставане от сън сутрин;
- Плаваща нервна възбуда;
- Омраза към дейностите и хората.

При нужда от информация, съвет или подкрепа можете да се свържете с Обучителния Център на Фондация Карин дом:

E: trainingcentre@karindom.org

Tel: + 359 52 302 518

M: +359 878 302 517



www.karindom.org

Тази брошура е създадена в рамките на проект "Превенция на насилието над деца чрез изграждане на умения за справяне със стреса и професионалното прегаряне на персонала в предучилищното образование", съфинансиран от Европейския съюз и фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ). Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз и ФРГИ. Нито Европейският съюз, нито ФРГИ могат да бъдат държани отговорни за тях.



ФОНДАЦИЯ
РАБОТИЛНИЦА
ЗА ГРАЖДАНСКИ
ИНИЦИАТИВИ

подкрепяме инициативите



Съфинансирано от
Европейския съюз

Фондация "Карин дом"



СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА И ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ (БЪРНАУТ) НА РАБОТНОТО МЯСТО

Бърнаут синдромът засяга личната и професионална ефективност и стига до некачествено прилагане на трудовите умения. Научете се да разпознавате симптомите!

Проект "Превенция на насилието при деца чрез изграждане на умения за справяне със стреса и професионалното прегаряне на учители и персонал в предучилищното образование"



Кого засяга?

- специалисти, които имат интензивни взаимодействия с хора като медицински персонал, социални работници, терапевти, учители, възпитатели, адвокати и държавни служители;
- специалисти, имащи големи отговорности;
- помагащите и подкрепящи хора, които също могат да имат сериозни нужди.



Причини за проявата на професионалния стрес

Източници на професионален стрес:

- предметът и организацията на работата;
- позициите и ролите, които служителят изпълнява;
- кариерното развитие;
- междуличностните отношения;
- организационната структура и климат;
- някои извън организационни фактори.

Рискова среда/външни причини:

- лоша организация;
- липса на позитивни отношения;
- неудовлетворително възнаграждение;
- слаба професионална подкрепа;
- недобре определяни задачи.

Личностни причини:

- грешки и нарушения в самоконтрола, в управлението и разпределението на собствените сили и енергия;
- идеалистични възгледи;
- нереалистични очаквания в работата;
- ограничени емоционални и социални контакти в личния живот.

И още: индивидуалните особености на работещия – типа личност, неговите нагласи и възприятия и миналият му опит.



Как да се справим с бърнаут?

Лично време и пространство:

- определяне на време за отход и почивка;
- подбор на дейности, носещи усещане за удовлетвореност и чувство на радост-насочване към нови интереси и хобита;
- поставяне на ясни граници между работа и личен живот.

Практикуване на техники за контрол на стреса:

- упражнения за дишане и медитация;
- фокус върху форми за физическа активност с цел релаксация (йога и др.);
- Самооценка на стресовите ситуации и търсене на благотворен начин за справяне.

Търсене на подкрепа:

- от близки, приятели и колеги;
- от ръководството, относно личните нужди и предизвикателства;
- общност или група с подобни интереси;
- от терапевт или друг специалист с цел обсъждане на емоционалните и психологическите аспекти на бърнаута.

Организация и планиране:

- акцент върху реалистични цели и очаквания;
- ефективен мениджмънт на задачите и времето;
- определяне на приоритетите при изпълнение на важни задачи;
- включване в обучения и семинари за личностно развитие и повишаване на професионалната квалификация;
- разработка на план с цели, постижения и кариерно развитие;
- договаряне варианти за гъвкаво работно време или дистанционна работа.



Помислете за:

- Кой са трите момента от днешния ден, които ви дадоха енергия?
- Оградете една задача, която можете да делегирате на друг или отложите тази седмица.

Не забравяйте! Не е нужно да правите всичко перфектно. Дори малки корекции могат да помогнат за възстановяване на баланса.