

Що таке професійне вигорання, звідки виникає, як його діагностувати, а головне – що з ним робити? Ці питання розглядали практичний психолог з майстрами виробничого навчання під час тренінгу в Любомльському професійному ліцеї.

Ми звикли вважати, що професійне вигорання викликають великі обсяги і темпи роботи. Та насправді воно обумовлено переважно тим, що наш робочий графік, ритм життя, характер обов'язків, дедлайни та інші фактори стресу перевищують задоволення від того, що ми робимо. За даними досліджень, на це можуть впливати фактори, пов'язані з роботою, індивідуальні характеристики особи, наприклад, певні люди мають більшу схильність до цього, чи занадто високі вимоги до себе. Наявність/відсутність ресурсів підтримки. За словами Ніцше, якщо у людини є «для чого» жити, то вона витримає будь-яке «як» жити. Практичний психолог Юлія Ярославівна наголошує: Вигорання – це стан, а не психічний розлад. Однак системні проблеми потребують системних рішень, які залежать від різних учасників процесу: від працедавця, колективу і самого працівника.
Емоційне вигорання - це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям. У наш час випадки синдрому вигорання частішають.
Тому в цей час важливо не загубитись серед натовпу, а зупинитись і задуматись над власними ресурсами, які допомагають нам рухатись та знаходити шляхи виходу з тяжких ситуацій, знайти час для
відпочинку та правильної розстановки пріорітетів.

На завершення тренінгу Юлія Ярославівна зауважила, що важливо не те, що з нами відбувається, а те - як ми це сприймаємо, та побажала всім знаходити ресурси для досягнення наповненості та гармонії життя!





























