

Олег Романчук

# ВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДО РОЗГОРАННЯ



ПАМ'ЯТКА  
ПСИХОТЕРАПЕВТА

Робота психотерапевта нелегка,  
ризик  
вигорання  
високий...



Гасло №1:

*«Мертвий терапевт – поганий терапевт!»*



Гасло №2:

*«Ми можемо турбуватися про інших лише тоді, коли ми вміємо турбуватися про себе!»*



Правило №1:

*«Психотерапевт – власна безпека перш за все!»  
(або «вигорання – ні!»)*



Складові безпеки та ефективності терапевта:

- Належна освіта і компетентність (теорія, практика, супервізія, власний досвід)
- Належні умови праці/навантаження
- Терапевтичний контракт та границі терапевтичного стосунку
- Система підтримки/ «страхування»: колеги, інтервізія, супервізія
- Важливість опрацювання власних психологічних труднощів
- Розуміння власних потреб, баланс професійних і особистих потреб, професійних і інших ролей

Модель «професійного розгорання»: робота – це не тягар, це те, що джерело радості, натхнення, задоволення від життя!



### Правило №2:

*«Основний захист від вигорання – любов!» (або «розгоранню – так!»)*

### Дві ключові стратегії:

1, Збільшувати насолоду від роботи

2, Покращувати вміння регулювати витрати / поповнення енергії

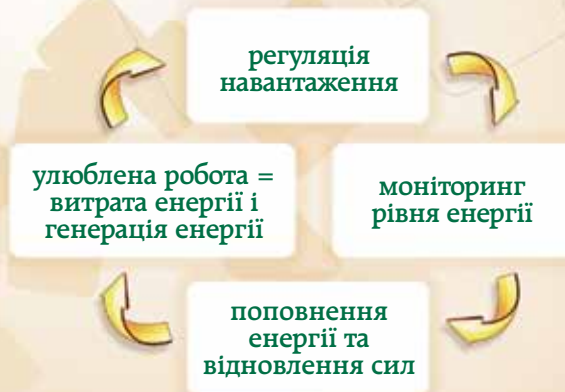


### Робота є насолодою, коли:

- Ми її любимо
- Вона має сенс
- Вона цікава, творча
- Ми робимо її майстерно
- Вона приносить добрі плоди і винагороду (як нам, так і іншим)
- Навантаження є достатнє (не замале і не завелике)
- Ми розвиваємося у ній
- Ми маємо добрі умови праці
- Ми працюємо в добрій команді
- Вона є безпечна і не завдає нам шкоди



Важливість регуляції витрат і поповнення енергії



### Правило №3:

*«Навантаження має відповідати рівню можливостей, компетентностей, підтримки і загалом вимогам інших сфер життя»*



Так не має бути!



Пам'ятати про баланс усіх важливих сфер життя!

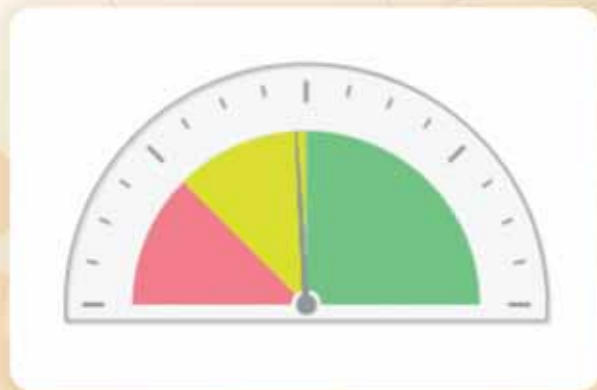


### Ще деякі підказки щодо регуляції навантаження:

- Уміння ставати пріоритети
- Уміння цінувати час (і не тратити на пусте)
- Добрий тайм-менеджмент
- Постановка цілей, планування, моніторинг, святкування досягнень
- Вміти викреслювати, казати «ні»
- Вміти відпускати
- Вміти делегувати
- Добре мати різну роботу, різні активності

### Правило №4:

*Важливість моніторингу, у якій ви «зоні»*



## Правило №5:

Регулярне поповнення енергії та відновлення



Важливо відновлюватися у жовтій зоні!



А в червоній – діяти негайно!



Що є доброю дієтою для нашого мозку?



<http://healthymindplatter.com/>

**Секрет:**

*важливі не лише дні вихідних та відпустки (хоч вони теж важливі!), але й кожен день...*



Життя в майндфулнес: секрет у «тут і тепер»



Важливість зв'язку з природою!



**Секрет:**

*мати глибокі корені і жити з невичерпних джерел...*



Важливість зв'язку з власною системою цінностей та віри



Важливість внутрішньої дороги,  
внутрішнього розвитку...



### Правило №6:

*«Якщо ми знаємо усі попередні  
правила, але все рівно маємо  
проблеми з вигоранням –  
шукайте і лікуйте дисфункцій-  
ні схеми і правила життя!!!»*



### Куди витікає наша енергія? Як перевитрачається?

- Перфекціонізм
- Схема самопожертви
- Самокритика, низька самооцінка
- Депресивне мислення, невдоволення, хронічне роздратування, фокусування на тому, що «не так, як би мало бути»
- Гіпервідповідальність, переживання за те, що «може піти не так»
- та ін.

Важлива добра турбота про власне психічне здоров'я і застосування підходу «Сам собі психотерапевт»



Важливість доброї перспективи і «філософії» ставлення до праці і життя

- Змінювати те, що можеш змінити, концентрувати зусилля на тому, що дає результат
- Приймати те, що змінити не можна ...
- Робити те, що можеш, з любов'ю, наскільки можеш добре.
- Розуміти і приймати неминучість проблем, труднощів
- Співпрацювати і підтримувати інших

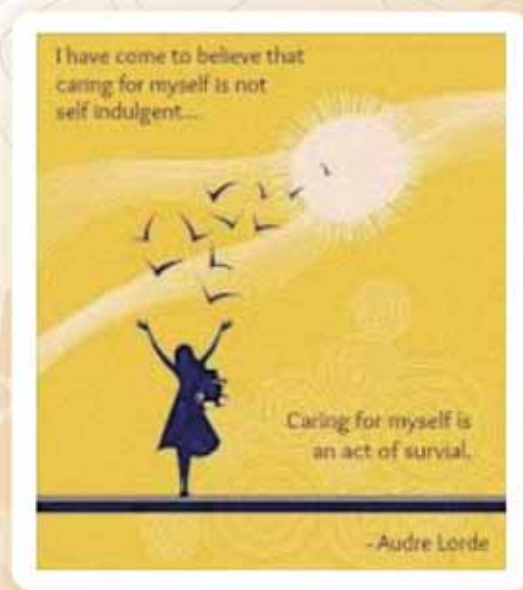
#### Правило №7:

*«Велике щастя бути в добрій команді, спільноті, де є взаємна відповідальність, підтримка і допомога»*



#### Підсумок: 2 гасла і 7 правил

- *Безпека*
- *Любов*
- *Баланс*
- *Моніторинг*
- *Ресурси*
- *Техогляд/ремонт*
- *Спільнота/команда*





**ВИГОРАННЮ – НІ!  
РОЗГОРАННЮ – ТАК!**



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ  
[www.i-cbt.org.ua](http://www.i-cbt.org.ua)



ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
[www.ipz.ucu.edu](http://www.ipz.ucu.edu)