ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ТОМ 3

ОБСЄ Організація з безпеки та співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні

Міністерство соціальної політики України

УДК

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.

Загальна редакція: Л. Гридковець.

Колектив авторів: Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник.

Загальне керівництво проектом: Л. Малогулко.

ISBN

У посібнику розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків кризової ситуації в Україні, представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки постраждалих внаслідок психотравмівних подій. Багато уваги зосереджено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації, обґрунтовано необхідність використання світових стратегій для створення вітчизняної системи психологічної реабілітації. Для психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів, капеланів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться питаннями реабілітаційної психології.

ОБСЄ Організація з безпеки та співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні

Україна, 01030, Київ,
вул. Стрілецька, 16
www.osce.org/ukraine

Видано за підтримки Координатора проектів ОБСЄ в Україні. У цій публікації висловлено виключно погляди авторів. Вони не обов'язково збігаються з офіційною позицією Координатора проектів ОБСЄ в Україні.

Усі права захищені. Зміст цієї публікації може безкоштовно використовуватися для освітніх та інших некомерційних цілей за умови посилання на джерело інформації.

©ОБСЄ, 2018

6.1. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ХАРАКТЕР РОЗГОРТАННЯ ТА СИМПТОМАТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ – ЦЕ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ НА ТРИВАЛІ СТРЕСИ РІЗНОГО РІВНЯ ІНТЕНСИВНОСТІ, ОБУМОВЛЕНА ЇЇ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ, ЩО РОЗГОРТАЄТЬСЯ В ПОЕТАПНОМУ ПРОХОДЖЕННЯ РІВНІВ НАПРУЖЕННЯ, РЕЗИСТЕНЦІЇ ТА ВИСНАЖЕННЯ.

Кожен рівень супроводжується чотирма симптомами:

НАПРУЖЕННЯ

Причина напруження – професійна діяльність у атмосфері нестабільних стресових обставин, фізичного та психічного перевантаження, підвищеної відповідальності.

Напруження проявляється у:

1) **переживанні психотравмівних обставин** (людина сприймає професійну реалізацію як травмівну, при цьому стресогенних чинників важко або й зовсім не можна уникнути, або вони посилюються);

2) **невдоволенні собою** (виникає почуття провини за прогалини в діяльності, звинувачення себе в неспроможності виконати належним чином поставлені завдання; може виникати відчуття некомпетентності, втрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці);

3) **відчутті «загнаності в клітку»** (з'являється відчуття безвихідності ситуації, бажання втекти);

4) **тривозі та депресії** (спостерігається розвиток тривожності стосовно діяльності, що супроводжується підвищенням нервовості, депресивним настроєм).

РЕЗИСТЕНЦІЯ

Людина намагається відгородитися від неприємних вражень, зовнішніх впливів. Опір стресу починається з моменту появи тривожного напруження (що є абсолютно природним). Фахівець, свідомо чи несвідомо, намагається зменшити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних в його розпорядженні стратегій:

1) **неадекватне вибіркове емоційне реагування** (неконтрольовані емоційні реакції);

2) **емоційно-моральна дезорієнтація** (розвивається байдужість до клієнтів, підозрілість, постійні думки на кшталт: «такі люди не заслуговують на добре ставлення», «їм не можна допомагати», «не я вас туди посилав» тощо);

3) **розширення сфери економії емоцій** (емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації);

4) **редукція обов'язків** (згортання діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання обов'язків пов'язаних із професійними обов'язками, запізнення на роботу; відчуття того, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше; з'являються думки про те, що слід звільнитися з роботи).

ВИСНАЖЕННЯ

Відбувається втрата наявних психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу, ослаблення нервової системи, що проявляється через:

1) **емоційний дефіцит** (розвиток емоційної нечутливості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у взаємодію, автоматизм, спустошення фахівця під час виконання професійних обов'язків; поява відчуття, що вже немає можливості допомагати іншим людям; в поведінці з'являються різкість, грубість, дратівливість, образи;

2) **емоційне відчуження** (створення захисного бар'єру у комунікаціях; особа майже повністю виключає емоції зі сфери діяльності, її майже нічого не хвилює, майже нічого не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні, причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за тривалий час взаємодії з клієнтами емоційний захист);

3) **деперсоналізація** (порушення стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, із ким потрібно спілкуватися, виконуючи професійні обов'язки);

4) **психосоматичні та психовегетативні порушення** (погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб. Навіть думки про роботу викликають поганий настрій, негативні асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції тощо).

Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, Е. Старченко в своїх дослідженнях описали гендерні, вікові, соціальні особливості схильності до професійного вигорання, зокрема:

а) у жінок частіше розвивається емоційне виснаження, як у чоловіків;

б) чоловіки більше звертають увагу на оцінку професійної успішності, в них частіше розвивається дегуманізація;

в) групою ризику, в першу чергу, стають молоді фахівці та фахівці похилого віку;

г) стаж роботи є опосередкованим фактором розвитку синдрому вигорання;

д) сприятливими особистісними рисами для розвитку синдрому є:

- недостатня автономність;
- емпатія;
- інтроверсія;
- низька самоповага;
- трудоголізм;
- нереалістичні очікування;
- фактори відсутності соціальної підтримки;
- нестабільна або низька оплата праці;
- соціальна незахищеність працівника.

Окрім зазначених, до чинників сприятливих для розвитку синдрому професійного вигорання соціальних працівників, психологів, волонтерів та капеланів належать:

1) монотонність роботи, особливо якщо її смисл здається сумнівним;

2) сурова регламентація часу роботи, особливо за умови нереальних термінів її виконання;

3) робота з немотивованими клієнтами, які постійно опираються спробам допомогти їм;

4) невирішені особистісні конфлікти спеціаліста;

5) хронічна напружена психоемоційна діяльність:

- інтенсивне спілкування;

- негативні емоції;
- інтенсивне сприймання, переробка та інтерпретація отриманої інформації;
- необхідність приймати рішення;

6) психологічно складний контингент, з яким працює людина:

- поранені;
- тяжкі та термінальні хворі;
- особи з психічними відхиленнями;
- діти, що страждають від різних травм та захворювань.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ХАРАКТЕР РОЗГОРТАННЯ ТА СИМПТОМАТИКА ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ФАХІВЦІВ

Професор психології Паул Словік писав: «Що більше людей помирає, то менше ми цим переймаємося». Що ж таке втома від співчуття?

Співчуття виникає, коли страждає інша людини (чи група людей), в ситуації суб'єктивного усвідомлення міри її (їхнього) страждання, пов'язаного з подіями, що були або є загрозою для цілісності особи, її психічного чи фізичного здоров'я та психологічного благополуччя. Місія співчуття – полегшення стану тих, хто страждає.

У західних наукових джерелах виділяють відмінність між поняттями «**вигорання**» та «**втома від співчуття**». По-перше, це відмінність у динаміці прояву негативних симптомів. А саме: втома від співчуття досить часто виникає раптово, а вигорання розвивається поступово, воно пов'язане зі стресами та труднощами професійної діяльності. По-друге, у випадку професійного вигорання допомагає зміна діяльності, а якщо це втома від співчуття, то психологічна допомога має надаватися людині у процесі її «співчутливої» діяльності.

«Ми безпосередньо не переживали травмівних подій, але чули історії, які розповідаються з надзвичайною інтенсивністю. Ми так часто чуємо подібні історії, а оскільки в нас є дар і прокляття надзвичайної емпатії, тому ми щоразу страждаємо з тим, кому допомагаємо. Ми відчуваємо почуття наших клієнтів. Ми переживаємо їхні страхи. Ми не мріємо про своє. Зрештою, ми втрачаємо певну іскру оптимізму, гумору та надії. Ми втомлюємося. Ми не хворі, але ми не є собою», – влучно говорить про стан втоми від співчуття К. Фіглі [196].

Втому від співчуття ще називають **вторинною травматизацією**. Вона відрізняється від вигорання, проте може співіснувати з ним. Втому від співчуття може викликати якийсь один випадок, а інколи – це наслідок сукупної травматизації через дотик людини до багатьох травм.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ (COMPASSION FATIGUE) ЦЕ – СТАН НАПРУЖЕННЯ ЧИ НАКОПИЧЕНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ФАХІВЦЯ ВНАСЛІДОК РОБОТИ, ЩО ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ У ПОВТОРНОМУ ПЕРЕЖИВАННІ ДОСВІДУ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ ПІДОПІЧНОГО АБО В УНИКАННІ ЗГАДОК ПРО ПОДІБНІ ПОДІЇ ТА В ПОСТІЙНОМУ СТАНІ ЗБУДЖЕННЯ; ПРИРОДНИЙ НАСЛІДОК СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ОПІКУ ТА ДОПОМОГУ ЛЮДЯМ АБО ТВАРИНАМ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ.

Симптоми втоми від співчуття:

а) **психічне виснаження**:

- зростання інтенсивності емоційних проявів;
- зниження когнітивних здібностей;
- порушення процесів мислення.

б) **психологічне виснаження**:

- зменшення часу та інтенсивності взаємодії з іншими людьми (ізоляція);
- деперсоналізація (симптоми, що не є наслідками реальних причин);
- зниження відчуття психологічного благополуччя та сенсу професійної діяльності;
- порушення поведінки та суджень;
- можливі депресія та ПТСР;
- зміни в переконаннях та психологічних потребах – безпеці, довірі, повазі, близькості та контролю;
- гнів стосовно винуватців події чи причинно-наслідкових явищ.

в) **фізичне виснаження**:

- збудження нервової системи;
- втрата чи збільшення ваги;
- порушення сну.

г) **духовне виснаження**:

- прагнення до ізоляції;
- втрата морального духу;
- зниження самооцінки;
- збіднення емоційної модуляції;

- зміни в ідентичності, світогляді та духовності;
- втрата надії та смислу життя (екзистенційний відчай);
- образа на Бога;
- можлива відмова від Бога (за наявності в минулому зовнішньої та внутрішньої релігійної активності).

Стадії розвитку «втоми від спічуття»:

1) ентузіазм;
2) стагнація;
3) розчарування;
4) апатія.

Методи самодопомоги у випадку «втоми від співчуття» (за доктором медицини Ф. Ошберга):

Слід зробити:

- знайдіть когось, із ким можете поговорити про свій стан;
- зрозумійте, що біль, який ви відчуваєте, є нормальним;
- робіть фізичні вправи і правильно харчуйтеся;
- висипайтеся;
- приділяйте собі час;
- розвивайте інтереси за межами професійної діяльності;
- виділіть, що є важливим для вас, і визначте пріоритети.

Не слід робити:

- звинувачувати інших;
- робити в цей час щось нове – шукати нову роботу, купувати нову машину, розлучатися або одружуватися;
- постійно скаржитися своїм колегам;
- працювати важче і довше;
- займатися самолікуванням;
- нехтувати власними потребами та інтересами.

Втома від співчуття може розвиватися у широкому спектрі професій системи «людина-людина».

Чинники, що збільшують ризик вторинної травматизації:

1) травмофокусована психологічна та психотерапевтична спеціалізація фахівців;
2) фізичне перезавантаження клієнтською практикою або кількістю запитів про допомогу;
3) здійснення самогубства клієнтом чи підопічним;
4) надання психологічних, психотерапевтичних, духовних, медичних та соціальних послуг людям із групи ризику або небезпечним особам;
5) постійна робота з людьми, що страждають від депресії;
6) психологічна робота з особами, що зловживають дітьми;
7) спеціалізація на психотерапії втрати, горя, горювання;
8) психологічна підтримка особи, в якої вмерла або вмирає дитина [168].

6.2. ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

До основних принципів психогігієни та психопрофілактики професійного вигорання можна віднести: принцип комплексності, принцип системності, принцип розвитку психіки та орієнтацію на ресурси особистості.

ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТІ

Психологічна допомога вимагає інтеграції компонентів, що стосуються різних сфер життя як окремої людини, так і суспільства загалом. Психопрофілактика професійного вигорання повинна мати комплексний характер. Принцип комплексності у цій сфері полягає в тому, що в кожному досить складному процесі професійної діяльності необхідно враховувати всі його аспекти: психологічні, соціальні, ідеологічні, економічні, організаційні. Тобто, потрібно враховуватися всі аспекти психопрофілактики.

ПРИНЦИП СИСТЕМНОСТІ

Принцип системності у психологічній профілактиці синдрому емоційного вигорання у працівників сфери «людина-людина» розкривається через пізнання складних об'єктів, що забезпечують формування та функціонування системи професійної діяльності. До визначальних системних принципів відносять: цілісність, структурність, взаємозалежність системи і зовнішнього середовища, ієрархічність.

ПРИНЦИП РОЗВИТКУ ПСИХІКИ

Тут об'єктивно виявляються і реалізуються в детермінації поведінки, зв'язку психіки з діяльністю, інтегративності біологічної, психологічної, соціальної та духовної складової особистості.

ОРІЄНТАЦІЯ НА РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

Особистими ресурсами психолога, соціального працівника, волонтера та капелана є: сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, усвідомлення власної значимості (не в контексті визнання колег та клієнтів, а в якості екзистенції), самодостатність (за наявності відкритості до співпраці як із клієнтом, так і з колегами), здатність до вдячності.

Є низка тренінгових методів підготовки та вдосконалення психотерапевтів: терапевтичні тренінги, інтерперсональні тренінги, балінтовські групи, котерапія та супервізія, що допомагають напрацюванню необхідних особистісних якостей, посилюють наявні ресурси фахівця та попереджують професійну деформацію і професійне вигорання.

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Рівень професійного вигорання корелює з рівнем емоційного вигорання фахівця. І хоча в деяких джерелах ці поняття визначаються в якості тотожних, варто зауважити, що емоційне вигорання є базовою стрижневою структурою професійного вигорання. Тому при психодіагностуванні фахівця варто в першу чергу використовувати тест **В. Бойка «Емоційне вигорання»** (*Додаток 14*), який дозволяє відстежити психологічний стан фахівця за шкалами:

1. Незадоволення собою.
2. «Загнаність у клітку».
3. Редукція професійних обов'язків.
4. Редукція особистих досягнень.

5. Відсутність соціальної підтримки.
6. Емоційна спустошеність,
7. Особистісна відчуженість (деперсоналізація).

ОПИС СИМПТОМІВ ЗА ШКАЛАМИ ТЕСТА

1. НЕВДОВОЛЕННЯ СОБОЮ (НС)

Людина не вдоволена рівнем зусиль, що докладає, та результатом власної діяльності. Вважає, що здатна на більше, але через власну лінь або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між принципами та вимогами дійсності.

Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, якщо вони тривалий час залишаються без діла. Таке НС характерне для особистостей, що самоактуалізуються, воно є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення.

НС може бути фоном негативної самоконцепції – негативних настановлень щодо себе, що склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. У такому випадку НС – це неадекватна занижена самооцінка, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом і до світу. Характерна для людей, що знаходяться у депресивному стані.

У результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмівні обставини, людина, зазвичай, відчуває невдоволення собою, вибраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика спрямована не лише і не стільки назовні, як на себе. Виникає замкнутий енергетичний контур – «Я й обставини»: враження від зовнішніх чинників діяльності постійно травмують особу і спонукають її знову й знову переживати психотравмівні елементи професійної діяльності.

Рекомендації:

- час для себе;
- робота з супервізором;
- перегляд рейтингу цілей;
- позитивна психотерапія;
- тренінг спілкування у групі;
- робота над Я-концепцією.

2. «ЗАГНАНІСТЬ У КЛІТКУ» (ЗК)

Людина реально оцінює обставини, що склалися, але вважає, що не здатна щось змінити і досягти бажаної мети. В особи виникає відчуття фатуму – нездатності впливати на хід подій. Характерно для станів, що передують афекту, або після пережитих шокових станів (залежно від домінування симпатичної чи парасимпатичної нервової системи у людини).

За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних захворювань. Яскравіше виявляються психосоматичні симптоми.

У чоловіків ЗК частіше виявляються за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше виявляються негативними емоційними переживаннями у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та передпенсійного віку, що може призводити до неадекватності поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінностей прожитого життя, «безперспективного трудоголізму».

Симптом ЗК виникає в результаті стресу, іншими словами, є логічним продовженням стресу. Коли психотравмівні обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, людина часто відчуває стан безвихідності. Це приводить до зростання психічної енергії і, якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацьовує який-небудь засіб психологічного захисту, включаючи «емоційне вигорання», то людина переживає відчуття «загнаності в клітку».

Рекомендації:

- зміна зовнішніх обставин;
- тривалий (достатній) відпочинок;
- переведення на посаду експерта (не передбачає необхідності приймати рішення в екстремальних ситуаціях, але створює ореол загального визнання).

3. РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ (РПО)

Симптом часто викликається «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У певних випадках РПО може пов'язуватися з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікрогрупі, в якій працює людина. Спостерігається у разі сімейних негараздів, що не дають сконцентруватися на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар'єри, за відсутності виконання значущості особистого внеску у загальну справу.

Термін «редукція» означає спрощення. У професійній діяльності, що передбачає широке спілкування з людьми, редукція виявляється в спробах полегшити або скоротити професійні обов'язки, що передбачають емоційні витрати.

Це – фаза «виснаження» характеризується зниженням загального енергетичного тонусу й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особи.

Рекомендації:

- аналіз ставлення індивіда до групи;
- перегляд системи стимулів та заохочень працівника;
- реорганізація умов праці.

4. ЕМОЦІЙНА ВІДЧУЖЕНІСТЬ (ЕВ)

При цьому симптомі можна спостерігати ефект «кам'яного обличчя», людина справляє враження надто ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, що займають керівні посади: необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор».

Людина з симптомами ЕВ відчуває себе чашою, наповненою негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають психічному «вигоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки – психосоматичні хвороби, міжособисте відчуження, дистрес, депресія.

Людина майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Причому це не базовий дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки роботи з людьми емоційний захист.

Рекомендації:

- раціонально-емоційна психотерапія;
- тренінг організаційних умінь (для управлінців);
- арттерапія.

5. ОСОБИСТІСНА ВІДСТОРОНЕНІСТЬ/ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ (ОВ)

Людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя» відбувається не за її участі, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»), у разі духовної кризи – відчуття відсутності власного Я.

Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або хронічних психічних станів, що межують із психопатологією. Людина не може приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав'язливо, займаються самоаналізом. «Слабкі» виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.

Виявляється в широкому діапазоні ставлень і вчинків професіонала в процесі спілкування. Насамперед – це повна або часткова втрата інтересу до людини, особистісна відстороненість. Людина сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – із нею доводиться щось робити.

Рекомендації:

- терапія з елементами психоаналізу;
- трудотерапія;
- сімейна психотерапія;
- робота з супервізором.

Здійснюючи психологічну профілактику професійного вигорання, на різних рівнях розгортання цього процесу, важливо орієнтуватися на ресурси професіонала та виділяти біологічну, психологічну, соціальну та духовну складову особистості (*див. таблиця 7. 1*).

Таблиця 7.1

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

РІВНІ	БІОЛОГІЧНА СКЛАДОВА	ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА	СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА	ДУХОВНА СКЛАДОВА
Профілактичний	Забезпечення фізичних параметрів діяльності: • свіже повітря; необхідне обладнання;	Забезпечення психологічних параметрів: відчуття безпеки і затишку, візуальний та акустичний комфорт.	Забезпечення соціальних потреб. Конструктивна оцінка діяльності. Новизна: • залучення до нових тем та проектів.	Відвідування мистецьких заходів. Спілкування з природою Підтримка членами релігійних спільнот

	• комфортні умови праці (або обмеження часу перебування в некомфортних умовах); • зручний одяг тощо. Забезпечення фізіологічних параметрів життєдіяльності: достатній сон; якісне харчування; фізична діяльність; фізичні вправи	Супервізія. Психотренінги	Спілкування з сім'єю та друзями. Заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, фільми, книжки, вишивання садівництво, рибальство, туризм тощо)	
Напруження	Забезпечення фізичних параметрів для зняття напруження: прогулянки на свіжому повітрі; зручний одяг; комфортні умови праці. Забезпечення фізіологічних параметрів для зняття напруження: • тривалий і якісний сон; • збалансоване вітамінами і мінералами харчування (зокрема з вмістом магнію і вітаміну Е); • ранкова гімнастика; • танці; фітотерапія; масаж; ароматерапія; водні процедури (контрастний душ, сауна, басейн); • заняття спортом; бодинаміка тощо	Забезпечення психологічних параметрів: • гумор; • уникнення або мінімізація конфліктів та невизначених обставин (особливо тих, що виходять за межі посадових обов'язків) та зайвої відповідальності; розвиток позитивного мислення (вміння помічати позитивні речі, а не зосереджуватися на негативі). Супервізія. Аутотренінг. Психотренінги	Конструктивно-стимульна оцінка діяльності; нагородження за ефективну діяльність. Новизна: зміна діяльності; відвідування професійних конференцій; подорожі. Спілкування з сім'єю та друзями. .Заняття улюбленою справою: • комп'ютер; фільми; • книжки; вишивання; садівництво; рибальство; • туризм тощо	Збалансування групової роботи та усамітнення (з домінуванням групової роботи). Відвідування мистецьких та духовних заходів. Відвідування цільових реколекцій. Духовно-релігійний супровід

Резистенція	Забезпечення фізичних параметрів: • збільшення часу сну; • розширення зони зовнішнього комфорту. Забезпечення фізіологічних параметрів: • збалансоване харчування; • додаткове вживання вітамінів; танцювальна терапія; • аромотерапія; бодинаміка; заняття спортом; масаж; відвідування сауни та басейну	Супервізія. Психотренінги. Аутотренінг. Психотерапія	Скорочення прямого професійного навантаження; урізноманітнення діяльності; спілкування з людьми відповідно до інтересів. Поєднання навчання, оцінки й оновлення (досягається на виїздних заходах). Заняття улюбленою справою: • комп'ютер; фільми; • книжки; вишивання; садівництво; рибальство; туризм. Спілкування з сім'єю та друзями Публікації	Використання методів медитації, візуалізації (з використанням образів улюбленого куточка природи). Баланс групової роботи та часу усамітнення (з переважанням усамітнення). Участь у мистецьких та духовних заходах
Виснаження	Забезпечення фізичних параметрів: • комфортні умови життєдіяльності; • свіже повітря. Забезпечення фізіологічних параметрів: • тривалий відпочинок санаторно-курортного типу;	Бодинаміка. Психотерапія: • клієнт-центрована; • атр-терапія; • духовно-орієнтована; • екзистенційна; • тілесна тощо	Спілкування з сім'єю та друзями. Заняття улюбленою справою: • комп'ютер; • фільми; • книжки; • вишивання; • садівництво; • рибальство; • туризм тощо.	Духовно-релігійний супровід. Духовне відновлення. Перебування на природі

	• вживання лікарських препаратів рекомендованих лікарем; • відновлювальні процедури		Зміна виду діяльності на період реабілітації (відмова від консультування та надавання професійної допомоги)	

Є влучна приказка «Хороший психолог – живий психолог». Вона стосується всіх фахівців, професія яких пов'язана із допомогою людям. Для того, щоб давати іншим, треба самому бути в ресурсі. Ми не можемо дати людям того, чого немає в нас. Відповідно один із численних обов'язків фахівця – попіклуватися про себе.