

Человек работающий

руководство пользователя



РАЗРАБОТЧИК:

Команда проекта «Второе дыхание»
АНО «Психологический центр «Форсайт»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
1. ОПИСАНИЕ.....	2
1.1 Конструктивные особенности.....	2
1.2 Технические характеристики.....	3
2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.....	5
2.1 Условия работы.....	5
2.2 Ежедневный уход.....	6
2.3 Функционирование.....	7
2.4 Меры по технике безопасности.....	8
3. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ.....	8
3.1 Возможные неисправности.....	8
3.2 Тревожные сигналы.....	9
3.3 Часто задаваемые вопросы.....	10
4. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	12
5. ТЕХПОДДЕРЖКА И СЕРВИС.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый коллега! Вы являетесь обладателем самой сложно организованной материи – нервной системы, которая обеспечивает функционирование психики – тончайшего механизма приспособления к окружающей среде. Механизм этот настолько совершенен, что основную часть времени его работа абсолютно незаметна для нас. Результатом этой работы является надежная адаптация к окружающему миру.

Внимательно прочитайте руководство и соблюдайте данные рекомендации, чтобы избежать нарушений работы механизма, требующего бережного и внимательного отношения.

Вдохновения и творческих успехов в процессе эксплуатации!

1. ОПИСАНИЕ

1.1 Конструктивные особенности

Психика имеет биологическую основу – нервную систему, поэтому для нормального функционирования необходимы как эмоциональные, так и материальные ресурсы.

Нормально функционирующая психика называется здоровой.

Психическое здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.



1.2 Технические характеристики

Обведите в каждом пункте цифру, соответствующую уровню вашей удовлетворенности этой сферой.

Здоровье

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Романтические/супружеские отношения

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Семья

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Работа

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Досуг

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Финансы

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Условия жизни

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Друзья

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Саморазвитие

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Ваш вариант

0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

Задайте себе вопрос - довольны ли вы получившимся результатом? Если нет, напишите что и в какой сфере нужно изменить. Запишите конкретные шаги по изменению ситуации.

Что я сделаю сегодня:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Что я сделаю в течение недели:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Что я сделаю в течение месяца:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

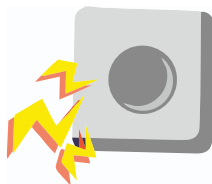
2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

2.1 Условия работы

Трудовая деятельность полезна для психического здоровья, однако неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к физическим и психическим расстройствам.

Большинство факторов риска связаны со взаимодействием таких аспектов, как тип трудовой деятельности, организационные условия и отношения с руководством, навыки и компетенции работников, меры поддержки работников в выполнении ими своих трудовых обязанностей, имеющиеся на предприятии.

Притеснение и психологическое насилие (также принимающее форму групповой травли) – частые причины стресса, связанного с трудовой деятельностью, которые могут оказывать серьезное негативное воздействие на психическое здоровье (ВОЗ).



ВНИМАНИЕ!

Травля и харассмент на рабочем месте могут привести к перенапряжению!

2.2 Ежедневный уход

Помните, что при соблюдении условий ухода, вы поддерживаете свой профессионализм и здоровье. Внимательно изучите чек-лист по восполнению ресурсов. Отметьте галочками пункты, которые присутствуют в вашей жизни, подумайте как добавить недостающие.

- У меня обычно по 2 выходных в неделю
- Я провожу не менее 2 часов перед сном без решения рабочих вопросов
- Я ем не менее 3 раз в день
- Я сплю 7 и более часов ежедневно
- Мое рабочее время не превышает 50 часов в неделю
- У меня есть ресурсы и полномочия для выполнения моих обязанностей
- Я понимаю критерии успешности моей работы
- Я могу обратиться к руководству в сложной ситуации и получить помощь
- Я не хожу на работу, если болею
- Я нахожу в течение недели время, чтобы побыть наедине с собой
- Я регулярно общаюсь с друзьями
- Я общаюсь с семьей и получаю от этого удовольствие
- Мой любимый человек – ресурс для меня
- У меня есть увлечения и я уделяю им время хотя бы раз в неделю
- Мне есть к кому обратиться в сложной ситуации
- Я обращаюсь за медицинской помощью сразу, как возникает необходимость
- Я занимаюсь спортом
- Я хотя бы раз в пол года учусь чему-то новому
- У меня есть домашний питомец

2.3 Функционирование

Для нормального функционирования важно уметь:

- Распознавать свои эмоции
- Замечать маркеры усталости
- Обращаться за поддержкой
- Брать паузу перед принятием решений
- Отказываться
- Заботиться о себе
- Озвучивать проблемы
- Обращаться за помощью
- Давать себе право на ошибку
- Знать и учитывать свои особенности
- Ограничивать время работы
- Вписывать приятные дела в свой календарь
- Отключать телефон в поздние часы
- Выделять время на семью и друзей
- Разрешать себе ничего не делать
- Хвалить себя за успехи
- Вести активный образ жизни
- Наполнять жизнь чем-то кроме работы



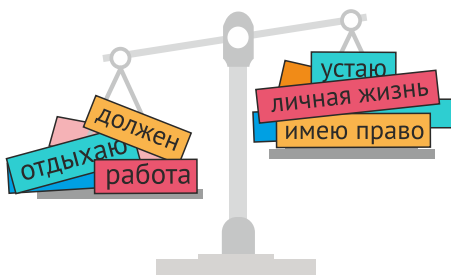
ВАЖНО!

Соблюдайте режим отдыха, сна и питания!
Нарушение режима может привести к
выходу из строя!

2.4 Меры по технике безопасности

Чтобы избежать выгорания, соблюдайте баланс.

При обнаружении дисбаланса срочно примите меры.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Выходить на работу во время болезни!

3. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

3.1. Возможные неисправности

В случае регулярных перегрузок и длительного стресса возникает состояние эмоционального, психического и физического истощения, которое называется эмоциональным выгоранием.

3 компонента синдрома выгорания:

- **Эмоциональное истощение** ощущается как перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных ресурсов.
- **Деперсонализация, личностная отстраненность** - развитие негативного или циничного отношения, потеря мотивации. Возрастает обезличенность и формальность контактов, появляются вспышки раздражения.

- **Утрата эффективности, снижение самооценки** – недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, появление чувства собственной несостоятельности, бесполезности работы.

3.2 Тревожные сигналы

Физические симптомы:

- Постоянная усталость
- Частые недомогания, заболевания
- Изменение аппетита, режима сна
- Злоупотребление ПАВ (алкоголь, сигареты, наркотические вещества, табак, кофе)

Эмоциональные симптомы:

- Раздражительность, эмоциональные всплески
- Потеря мотивации, ощущение бесполезности работы, неудовлетворенность работой
- Ощущение беспомощности, опустошенности
- Снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, неуверенность

Поведенческие симптомы:

- Пропуски, опоздания
- Откладывание дел, пропуск дедлайнов, отказ от ответственности
- Претензии, конфликты с сотрудниками
- Негативное, формальное отношение к клиентам



ВАЖНО!

При появлении более, чем 5 симптомов в течение последних трёх месяцев, обратитесь за поддержкой.

3.3 Часто возникающие вопросы

а) Если вам дали непрошенный совет

Нежелательно: молчать, отшучиваться, формально соглашаться (это приводит к накоплению напряжения) или отвечать агрессивно (это может привести к конфликтам).

Рекомендуется: корректная, но твердая защита собственных границ.



ЧТО ДЕЛАТЬ:	ПРИМЕР:
Описать ситуацию безоценочно	«Когда ты даешь мне советы о моей внешности...» «Когда ты говоришь о моей личной жизни...»
Сказать о своих эмоциях	«Мне неприятно» «Меня это возмущает»
Сообщить чего вы хотите	«Я прошу тебя больше не поднимать эту тему»
Объяснить позицию	«Потому что это касается только меня»
Предупредить о последствиях	«Иначе я прекращу общение с тобой»

б) Если вы столкнулись с хамством

Если вы чувствуете, что вас задевают высказывания собеседника, вы имеете право завершить разговор.

ЧТО ДЕЛАТЬ:	ПРИМЕР:
Обозначить свою позицию и прервать собеседника	«Мне это не нравится» «Мне неприятно» «Не надо разговаривать со мной в таком тоне»

Если вам грубит клиент или благополучатель, скорее всего, в этот момент он находится в уязвленной и неустойчивой позиции и ему нужна ваша помощь. В этом случае, человека необходимо поддержать, сохранив при этом как профессиональную, так и личную позицию.

ЧТО ДЕЛАТЬ:	ПРИМЕР:
Поддержать собеседника и прервать некорректную коммуникацию	«Да, я вижу, что вам сейчас плохо, вы недовольны, вам нужна моя помощь, и готов вам помогать, но мне не нравится как вы со мной разговариваете» «Давайте продолжим в другом тоне»

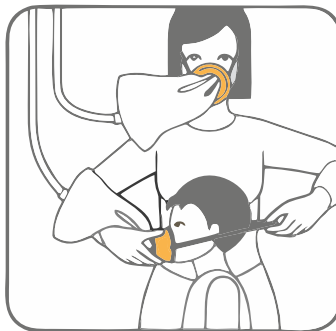


ВАЖНО!

Непрошенные советы, личные вопросы и грубость - виды нарушения границ, которые вы имеете право защищать!

4. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Забота о себе - ответственность профессионала.
Займите активную позицию.



ПОМНИТЕ!

Согласно правилам безопасности, маску необходимо сначала надеть на себя, а потом на тех, кто от вас зависит.

5. ТЕХПОДДЕРЖКА И СЕРВИС

Вы прочитали руководство, но не смогли найти ответ на свой вопрос? В таком случае вы можете обратиться в Психологический центр "Форсайт" за информационной и психологической поддержкой.

О проекте:

t.f-ps.ru/burnout_org

Онлайн-курс:

stepik.org/course/54434/promo



Проект «Второе дыхание» - профилактика эмоционального выгорания

Для сотрудников - поддержка и психологическая помощь: статьи, вебинары, онлайн-курсы, семинары, тренинги, консультации психологов.

Для учреждений - системная профилактика выгорания: диагностика стрессогенных факторов в организации, группы поддержки, семинары, тренинги, супервизии для специалистов, медиация конфликтов, организационные консультации и курсы для руководителей

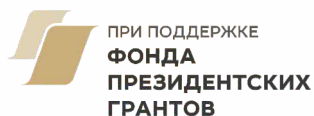
Наши контакты:

vk.com/fpsyh

+7 (953) 371-20-03

fpsycenter@gmail.com

Гагаринская ул, 30, Санкт-Петербург



Санкт-Петербург
2020