

Специфика работы

Специалисты помогающих профессий осуществляют деятельность в условиях постоянного эмоционального напряжения. Регулярный контакт с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях, требует высокой степени вовлечённости. Со временем это приводит к закономерному снижению эмоционального ресурса и профессиональному выгоранию.

Факторы риска:

Вторичная травматизация – результат продолжительной работы с травматическим материалом. Проявляется в виде навязчивых образов, нарушений сна, повышенной тревожности, изменения взглядов на жизнь.

Хроническая перегрузка – несоответствие между объёмом задач и располагаемым временем, приводящее к ощущению недостаточной эффективности.

Эмоциональное оупение – защитная реакция, выражающаяся в снижении эмпатии, шаблонности реакций, росте раздражительности.

Размытие профессиональных границ – постепенное проникновение рабочих задач в личное время, трудность психологического переключения.

Своевременное распознавание признаков истощения позволяет предпринять корректирующие меры до того, как состояние потребует длительного восстановления.

Физиологический уровень – нарушения сна, головные боли, мышечное напряжение, учатившиеся простудные заболевания.

Эмоциональный уровень – притупление эмоциональных реакций, либо, напротив, неконтролируемые эмоциональные всплески.

Поведенческий уровень – снижение вовлечённости, работа по шаблону, избегание профессиональных контактов.



Самопомощь в данном контексте – это система осознанных действий, направленных на поддержание и восстановление профессионального ресурса. Это не проявление слабости, а профессиональная гигиена, сопоставимая с соблюдением санитарных норм в медицинской практике.

Краткосрочные техники (3-10 минут)

Методы, применимые в течение рабочего дня – между приёмами, в перерывах, при переходе между задачами.

Заземление «5-4-3-2-1»

Последовательно назовите: 5 объектов, которые видите; 4 предмета, которые можете осязать; 3 звука, которые слышите; 2 запаха, которые различаете; 1 вкусовое ощущение. Техника восстанавливает контакт с актуальным моментом и снижает эффект «застревания» в клиентском материале.

Дыхательная практика «4-7-8»

Вдох в течение 4 счётов, задержка дыхания – 7 счётов, выдох – 8 счётов. Выполнить 3–4 цикла. Метод активирует парасимпатическую нервную систему, снижает уровень физиологического стресса.

Техника «Стоп-кадр»

При выраженной эмоциональной реакции после сложного случая: остановитесь, зафиксируйте три слова, описывающих состояние, и одно конкретное последующее действие. Пример: «напряжение, усталость, бессилие – выпить воды, затем – короткая прогулка».

Ритуал завершения рабочего дня (5-7 минут). Зафиксируйте в письменном виде:

- 1) выполненные задачи,
- 2) перенесённые на следующий день,
- 3) необходимые подготовительные действия.

Завершите формулировкой: «Сегодня выполнено достаточно». Это структурирует рабочий процесс и снижает тревожность, связанную с ощущением незавершённости.

Профилактика вторичной травматизации

Вторичная травматизация – закономерное следствие работы с травматическим материалом, не являющееся признаком недостаточной квалификации. Её проявления включают навязчивые образы, связанные с историями подопечных, избегание профессиональных тем, гиперконтроль, утрату профессионального смысла.

Рекомендуемые меры:

регулярные супервизии, личная терапия, чёткое разделение профессиональной и личной сфер, навыки саморегуляции. При сохранении симптомов рекомендуется обращение к специалистам.

Краткие формулы профессиональной устойчивости:

«Я не обязан решать проблему подопечного. Моя задача – сопровождать и оказывать поддержку в рамках моей компетенции».

«Эмпатия не требует присвоения чужого опыта».

«Собственный ресурс – профессиональный инструмент, требующий регулярного обслуживания».

«Достаточный результат – это тоже результат».

ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тверь, пр-т Чайковского, 26

Часы работы:

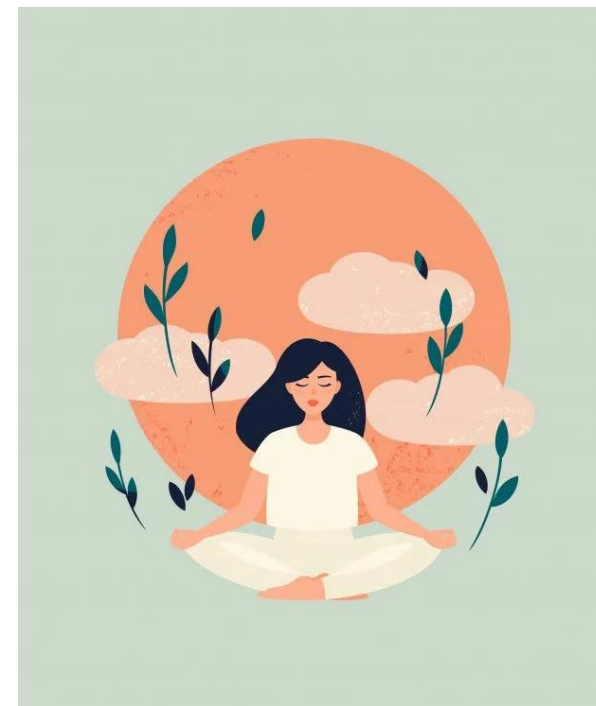
Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям»



**Технологии самопомощи для
специалистов помогающих
профессий**

(информация для специалистов)

Тверь, 2026