

В этом году стрессоустойчивость укрепили более 1,5 тыс. соцработников

13.08.2015

□

Тренинги и семинары по предотвращению профессионального выгорания и усилению стрессоустойчивости провели для сотрудников различных учреждений департамента социальной защиты специалисты ГБУ «Московская служба психологической помощи населению», сообщает Агентство городских новостей «Москва».

«Распознать профессиональное выгорание можно по различным симптомам. На телесном уровне оно может проявляться как напряжение, головная боль, бессонница. На эмоциональном - повышенная нервозность, спешка, подавленность и нежелание идти на работу, когда ничего не радует, не хочется общаться с людьми, все раздражает, появляются необоснованные и преувеличенные страхи. Когда дома одолевают настойчивые мысли о работе и невозможно переключиться на личные и семейные дела», - рассказала в беседе с журналистом Агентства «Москва» начальник отдела психологической поддержки работников социальной сферы ГБУ «Московская служба психологической помощи населению (МСППН)» Елена Чудина.

Первый шаг к пути к освобождению от профессионального выгорания - признание того, что такая проблема существует. Второй - обращение за помощью к своим близким или к психологу.

Е. Чудина сообщила, что для соцработников проводятся тренинги по управлению стрессом, эмоциями, гневом, по отработке навыков противостояния манипуляциям и отстаиванию своих границ, эффективному общению, уверенности в себе и так далее.

«В Москве многие категории граждан подвержены стрессу и эмоциональному выгоранию, в частности профессиональному. Любой москвич может позвонить к нам на круглосуточный телефон психологической помощи - 051, прийти на личный прием и при необходимости пройти курс психологической реабилитации», - рассказала Е.Чудина.

Чтобы избавиться от профессионального выгорания, психолог рекомендует выделить время на хобби и занятия спортом.

«Физическая активность важна, через движение выходит лишнее нервное напряжение, происходит разрядка стрессовой энергии. Важно также уделять время тем видам деятельности, которые приносят радость, это может общение с семьей и друзьями, хобби, путешествия и тому подобное. Кроме того, если человек заиклен на работе и не видит других смыслов в жизни, то он больше подвержен стрессу. Поэтому важно расширять круг интересов. Также нужно прислушиваться к себе и заботиться о себе», - посоветовала Е. Чудина.

Адрес страницы: <http://ivanovskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2073717.html>

[Управа района Ивановское](#)