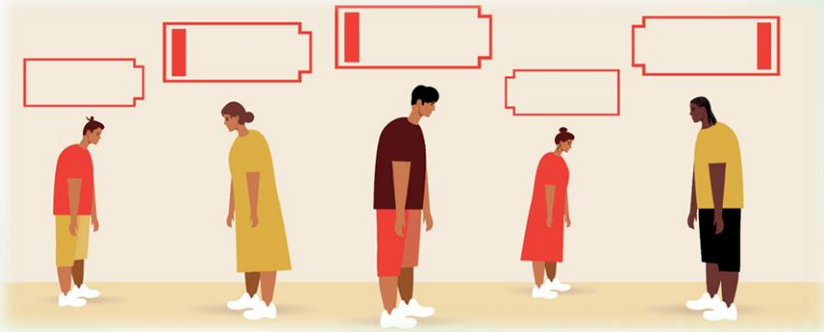
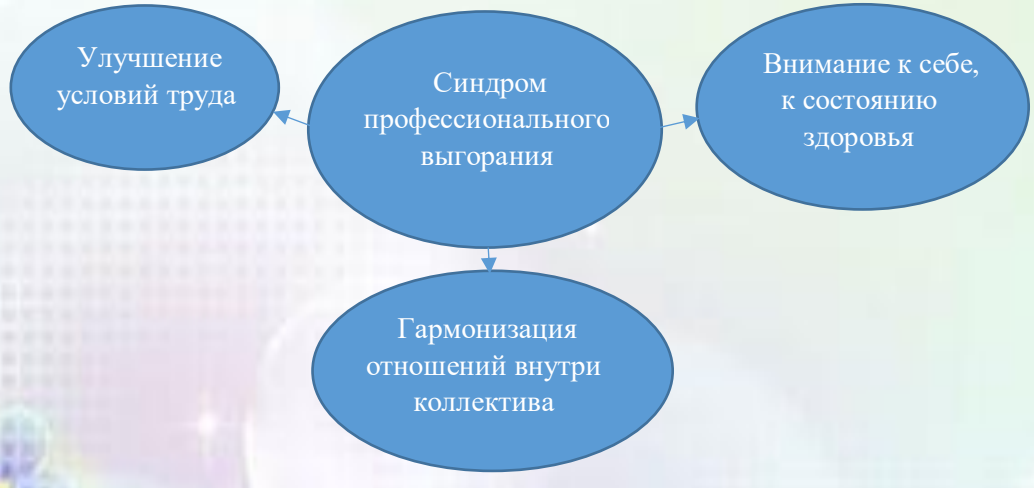
ГУ «Минский городской социальный пансионат Малиновка»

Памятка
«Что делать с выгоранием?»



Предупреждение синдрома профессионального выгорания у медицинских работников сферы психического здоровья должно учитывать три ключевых направления: организационная сфера, межличностный уровень, индивидуальный уровень.



Для предотвращения или уменьшения выраженность синдрома, рекомендовано (Шпынев А. К.):

- Ставить перед собой как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей приносит чувство удовлетворения и укрепляет внутреннюю дисциплину.
- Регулярные перерывы в работе необходимы для полноценного отдыха.
- Освоить навыки саморегуляции, такие как релаксация и аутогенная тренировка, которые снижают уровень стресса.
- Профессиональное развитие возможно через обмен опытом с коллегами из смежных областей.
- Исключить нездоровую конкуренцию и поддержание благоприятных отношений с окружающими.
- Уделять внимание собственному здоровью и самочувствию.

Дополнительные стратегии борьбы с выгоранием:

- установка границ (отделение своих эмоций от чужих),
- практики заботы о себе (выделение времени на восстановление),
- регулярную рефлексию (анализ эмоциональных реакций и поиск баланса).

Особое внимание уделяется ***перфекционизму,*** который может приводить к завышенным требованиям к себе и негативно сказываться на психическом здоровье. ***Пути преодоления перфекционизма*** включают постановку реальных целей, принятие ошибок как части учебного процесса и замену критики на позитивный внутренний диалог.



Автор-составитель:
психолог Войтас Мария Анатольевна

2026