

ГЕОРГИ РАЙКОВ



*ФЕНОМЕНЪТ „БЪРНАУТ СИНДРОМ“- ЦЕНАТА НА
БЕЗКРАЙНАТА ОТДАДЕНОСТ И ПОСВЕЩЕНИЕ .*

АЛТЕРНАТИВНИ МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ

За автора



Георги Райков

(физиотерапевт, спортен педагог, бакалавър по управление на здравните грижи, магистър по обществено здраве и здравен мениджмънт)

През 2012 г. завършва с отличие специалност „Рехабилитатор“ в Медицински колеж „Йорданка Филаретова“ при Медицински университет – София. През 2016 г. придобива втора бакалавърска степен по специалност „Управление на здравни грижи“ във Факултет по обществено здраве при Медицински университет – София, с правоспособност „ръководител здравни грижи и преподавател по практика“. През 2018 г. завършва с отличие магистърска степен по „Обществено здраве и здравен мениджмънт“ във Факултет по обществено здраве при Медицински университет – София. През 2021 г. придобива педагогическа правоспособност в Нов български университет по специалност „Физическо възпитание и спорт“. Притежава над 30 следдипломни квалификации в различни области на медицината, педагогиката и социалните дейности, в т.ч.: „Аерозолотерапия“; „Лазертерапия“; „Мобилизации на раменна става“; „Съвременни аспекти на диетотерапията“; „Рехабилитация на деца с ревматологични заболявания“; „Постизометрична релаксация“; „Неврорехабилитация при заболявания на централната нервна система“; „Неврорехабилитация при заболявания на периферната нервна система“; „Технически помощни средства при различни видове увреждания“; „Помощни технологии – технически помощни средства“; „Промоция на здраве и здравно образование“; „Организиране и управление на процеса на здравно възпитание в ранна детска възраст“; „Комуникация с хора с увреждания“; „Здравословно хранене и хранителни добавки в четири модула“; „Професионално изпепеляване и управление на персонала: ръководство за диагностика и превенция на бърн аут синдрома при здравни професионалисти“, „Разпознаване симптомите на насилие – 1 част“, „Разпознаване симптомите на насилие – 2 част. Координация на териториалните структури“ и др.

Преминава обучение по „Първа долекарска помощ“ в Национален учебен логистичен център при БЧК и FirstAidSchool (Училище по първа помощ – София), както и курс по „Превързочна техника“ в УМБАЛ „Александровска“ – Клиника по хирургия. Притежава сертификати по „Първа долекарска помощ на работното място“ и „Първа долекарска помощ при животозастрашаващи състояния на бебета и деца“. Придобива още допълнителна професионална квалификация по: „Класически масаж“ и „СПА – терапии“.

Автор на различни научни публикации, в т.ч.:

- "Обучителни проблеми при деца с церебрална парализа";
- "Особености в растежа и развитието на децата и подрастващите";
- "Синдром на Даун - тежка генетична болест или социална диагноза";
- "Съвременен поглед към модернизацията на специалността Физикална и рехабилитационна медицина";
- "Децата индиго - медицинска диагноза или нов феноменален етап в човешката еволюция";
- "Затлъстяването и намалената двигателна активност като рискови фактори за здравето на децата в училищна възраст";
- "Вътрешни страхове - стратегия за преодоляване";
- "Как да намалим риска от възникване на сърдечно - съдови заболявания“ и мн.др.

Автор на следните ръководства:

- „Ръководство за пулмонална (белодробна) рехабилитация след COVID 19“;
- „Ръководство по проблеми в храненето на децата и юношите“.

Носител на наградата „Студент на годината на Медицински университет – София“, категория „Медицински колеж“ през 2014 година.

Администратор на група "Здравей здраве" в социална мрежа фейсбук.

Взема участие в различни научни конференции в областта на физикалната терапия и рехабилитация, здравните грижи, спортната медицина и педагогиката.

Член в Българска асоциация на професионалистите по здравни грижи.

Вместо въведение..... Предизвикай себе си!



Усещането за истинска радост е нещо повече от приятно изживяване. Свикнали сме да възприемаме понятията „радост“ и „щастие“ от гледна точка на литературната фигуративност и живост. Но те са много повече от това, човек да има достатъчно свободно време, за да се наслади на пролетния дъжд, да послуша песента на птиците, да наблюдава изпъстреното със звезди нощно небе, да посети любимо място, да се вгледа в усмивката на непознат, да се потопи в мелодичността на музикалните творения, да прочете книга. Животът е пътешествие, чиято цел не е да ни заблуждава в прекрасността на битуването, а да ни предложи редица изпитания, които да ни направят по-силни, по-опитни, по-осъзнати. Но, съумяваме ли да контролираме емоционалността си? Радостта, щастието, удоволствието, удовлетворението се коренят именно в полето на емоционалността. Реални ли са миговете ни на успех и свързаност, в които истински оценяваме красотата и сме склонни да възкликнем: „Щастлив съм, че съм жив!“

Сега е време да ви предизвикам! Задайте на себе си следните въпроси: Колко често изпитвам пристъп на блаженство или удовлетворение? Дали съм се зарадвал днес за нещо? Дали нещо, каквото и да е, е повишило настроението ми? Дали в професионален аспект получих подкрепа за реализация на проектите ми? Дали успех да спечеля уважение? Какво е мястото ми в семейството? Живея ли или просто съществувам в рутината на ежедневието? Запитайте се. Успяхте ли да откриете отговорите? Как се чувствате сега? Почти сигурен съм, че не греете от щастие. Може би изпитвате цяла палитра от негативни чувства: чувство на маловажност, безсилие, обърканост, страх, самосъжаление, гняв, ярост..... Как реагира тялото ви физически? Налице ли е неразположение, задух, сърцебиене, замаяност, скованост, болки в стомаха, главата? Парализирахте ли се за момент? Проблемите, които ни разяждат не са от днес, нито от вчера, нито от месец! Те се напластяват години наред. Представете си стъклена капсула, която трябва да нагреем. Колкото по-продължително време оказваме термално въздействие върху нея, толкова по-голяма е вероятността тя да се пръсне. Капсулата сме самите ние, а горелката е животът. Но кой поддържа горенето? Нужна е само искрица, която да стимулира огъня. Този огън може да ни топли, да ни поддържа живи, но същият този огън, може да ни изгори и да ни превърне в пепел.

Сега искам да ви задам още една поредица от въпроси: Палачи ли сте на самите себе си? Каква е цената, която сте склонни да платите, за да бъдете успешни? Работохолизмът ще ви направи ли завършени? Или изцеждайки себе си от ранни зори до късни вечери, ще ви довърши? Кое избирате – здравето или болестта, живота или смъртта? Какво предпочитате – да изкарвате малко, но достатъчно за нормален и спокоен живот или много? Многого, което по всяка вероятност ще вложите в търсене на здраве след време. И тук следва да бъдете водени от едно основно мото, а именно:

СЛУЖЕЙКИ НА ДРУГИТЕ, САМ ИЗГАРЯМ !

(ALIIS INSERVIENDO IPSE CONSUMOR)



Общ поглед върху бърн аут синдрома

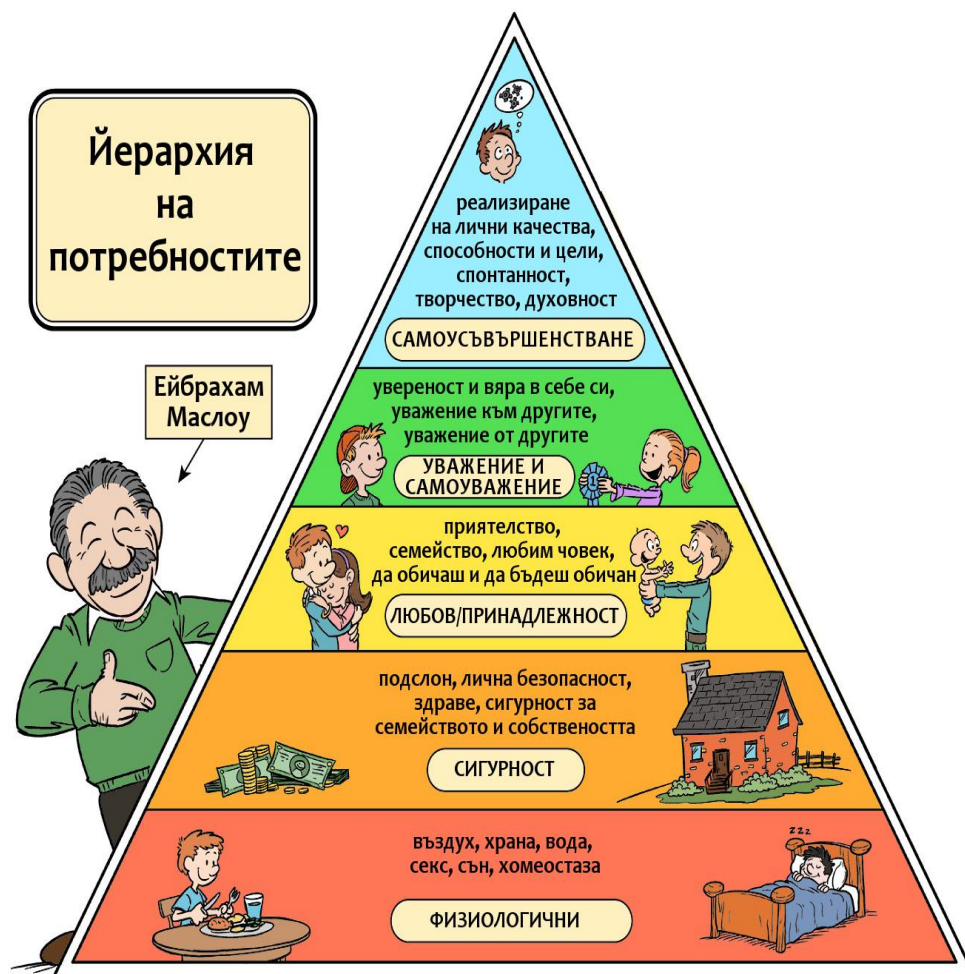


През последните години все повече се заговори за синдрома на професионалното „прегаряне, изгаряне“. Бърн аут (от англ. to burn out = прегарям, изгарям) е жаргонно понятие, визиращо крайно емоционално изтощение, влияещо по един или друг начин върху здравето и работоспособността на човек. Терминът е въведен за пръв път в областта на психологията през 1974 г. от Хърбърт Фройденбергер. Някои автори го описват още като синдром, характеризиращ се с емоционално и телесно изчерпване, придружено от усещане за неефективност в работата до степен на пълна дезинтересираност.

Маслах и Джаксън разглеждат бърн аут синдрома като обединение от няколко еднородни елемента, които включват:

- **Емоционално изтощение**, характеризиращо се с изчерпване на енергетичния ресурс, който похабяваме служейки на другите. Следва да отбележим, че емоционалното изтощение е клиничен симптом, който се среща дори при злокачественото протичане на шизофреничен процес. Бърн аут има за свои предвестници психопатологични преживявания от невротичния регистър: раздразнителност, тревожност, слабост, безсъние, безапетитие (или другата крайност – преяждане) и пр. ;
- **Деперсонализация**. Тук споменатите по-горе учени нямат предвид традиционното психопатологично разстройство, а най-вече рамката на негативно себе – възприятие или себе – „пораждане“, изразено в отрицателно отношение към себе си и околните, социална изолация, дори враждебност и проява на цинизъм;
- **Снижаване на личните постижения**, което се състои в апатично поведение, намален интерес към професионално развитие и себе – актуализация, които са основни човешки потребности според психолога Ейбрахам Маслоу. В българския превод личните постижения са преформулирани и за тях се отнася дефиницията „работоспособност“.

Теория на Е. Маслоу



Теорията на Маслоу е модел, който представя човешката мотивация като пет основни потребности, подредени йерархично в пирамида. Поради това и много хора познават тази теория като “Пирамидата на Маслоу”. Теорията за йерархията на потребностите помага да се разбере по-добре човешката мотивация, едновременно на работните места и извън тях. Основната теза на Маслоу е, че човекът е “искащо животно”. Той групира основните потребности в пет нива:

1. **Физиологични потребности** – тези, които са необходими за живота, като: храна, вода, подслон, облекло, секс, отдих;
2. **Потребности от сигурност** – тези, които осигуряват физическата и психическата защита на човека и му дават увереност – надеждна работа, пенсионна система, работни условия и др. ;
3. **Потребности от обвързване (любов, принадлежност)** – тези, които приобщават към някого или към нещо – приятелство, семейство, любов, участие в група, членство в организация и др. ;

4. **Потребности от уважение** – включително и самоуважение, чрез които човек се чувства личност, която е полезна и значима за себе си и за останалите. Тук се включват неща като: увереност, статус и постижения;
5. **Потребност от самореализация (самоусъвършенстване)** – потребност, която дава възможност на човек да изяви и развие своя пълен потенциал. Както казва самият Маслоу:

“Коемо човек може да бъде, трябва да бъде.”



Кое отличава стреса от бърн аут синдрома?



Стресът е неспецифичен отговор на тялото на всяко поставено пред него изискване. Той е адаптационен синдром на приспособителна реакция на организма към екстремни за него въздействия. Основната емоция, съпровождаща стреса, е страх. В този случай е типично отделянето на хормони – адреналин и др. Първият отговор спрямо настъпилата стресова реакция е възникването на психично напрежение, т.е. първата реакция е т.нар. „аларма“. Следва моментът на избор – „да се бия“ или „да бягам“. Когато провокиращите стимули бъдат оценени като заплаха, различни центрове на мозъка подават на тялото информация да ускори подготовката за „борба или бягство“ от заплахата. Настъпват характерни телесни промени, като: уголемяване на зениците, изостряне на слуха, мускулно напрежение, скованост, фазите на вдишване и издишване са неравномерни, сърдечната честота се участва, появява се потене, замаяност и др. Ако тялото не се освободи от споменатите биохимични и хемодинамични промени, които се случват през време на отговора „борба или бягство“, резултатът може да бъде хроничен стрес, който значително изтощава тялото, може да доведе до поява на различни заболявания, вкл. смърт.

Събитията, които хората възприемат и отчитат като стресови, се наричат стресори. Те могат да бъдат, както положителни, така и отрицателни. От значение е не толкова тяхната природа, а по-скоро интензивността, повтаряемостта и механизмът на адаптация.

Разграничават се две качествено различни стресови реакции:

- **Еустрес** – състояние, при което дразнителят е силен и въздейства върху организма, но с възможности да се контролира ситуацията и води до положителни резултати – налице е приспособимост и мобилизация на защитните сили;
- **Дистрес** – състояние, което се характеризира със силен дразнител, създадената ситуация не може да се контролира, протичат неблагоприятни реакции, изтощение и развитие на патологични състояния.

В действителност, стресът в определени рамки е полезен за нас. Когато трябва да се справим с някакво предизвикателство или пък сме принудени да изпълняваме някаква работа, която не ни е по вкуса, често пъти констатираме, че можем да се справим с поставените задачи. След приключване на работата, вече се чувстваме значително по-добре. Сблъскването с екстремални условия на средата, в известна степен ни поддържа живи. Много хора целенасочено и съвсем осъзнато си създават малки до умерени стресове в живота, които им помагат да преодолеят по-лесно периодите на скучно еднообразие. Това еднообразие според редица автори е също толкова патологично, колкото самата биологична природа на силен и продължителен стрес.

Ако даденият стрес е прекалено силен или чест, той може да повлияе негативно на нашето здраве и благосъстояние, да попречи на работата ни и на социалния ни живот. Повтарящият се, непрекъснат или прекалено силен стрес има отслабващ и деморализиращ ефект, който може да затрудни реакцията ни по отношение на причините, довели до стресовото състояние.

Начинът на отговор зависи от нашия характер, темперамент, от личните ни качества или наличието на заболявания. Разбира се, реакцията ни на напрежение се повлиява и от редица екзогенни (външни) фактори и обстановка.

Най-важните изводи, които следва да отбележим тук са:

- стресът се причинява от всичко, което ни прави напрегнати, ядосани, объркани, нещастни, демотивирани;
- стресът за едни може да бъде удоволствие за други;
- умереният стрес е полезен;
- прекомерният стрес влияе отрицателно на здравето ни;
- имаме всички основания да смятаме, че човек е напълно способен да преодолее стреса в живота си.

По дефиниция бърн аут (професионалното изпепеляване) не се смята за психично разстройство в тесния смисъл. В международните класификационни стандарти се отбелязва като „проблеми, свързани с трудностите в справяне с потребностите на живота“ и се кодира в Глава XXI на МКБ 10 ревизия – Z73,0 (МКБ - Международна класификация на болестите).

Синдромът бърн аут не е стрес сам по себе си, а резултат на хроничен стрес, породен от отношението „помагащ – зависим“, специфично за родовете професии, означавани като „човек – човек“.

Докато стресът и по-точно дистреса се схващат като патофизиологичен и патопсихологичен механизъм (или процес), то професионалното изчерпване е феноменологичната проява на неговото действие. Стресът е свързан на първо място с идеята за „прекомерно“ напрежение (екстрем), изискващо инвестиция на физически и емоционални ресурси. При стреса творческото въображение дори може да претърпи положително развитие.

За разлика от него състоянието на бърн аут корелира с представата за „недостатъчност“, липса на мотивация, недостатъчна оценка и стимул в работата, липса на инициатива за промяна и самоусъвършенстване. Характерните разлики между стреса и бърн аут са посочени в Таблица 1.

Табл.1 Разлики между стреса и бърн аут

СТРЕС	БЪРН АУТ
Характеризира се с прекалена заетост	Липса интерес към каквато и да било заетост
Емоционалните реакции са изострени	Емоциите са притъпени; преобладава преживяване на безразличие
Налице е преживяване за успешност и свръхактивност	Преобладава чувство за безпомощност и безинициативност
Изразходване на енергетичния психичен потенциал	Загуба на мотивация, надежда и желание
Чувство за нетърпение и тревога	Оттегляне и изолиране от света
Водещи физически последствия	Водещи емоционални последствия

(акад. Дроздстой Стоянов,

Личност, психоклимат и синдром на професионалното изпепеляване)

Ето как Хамза Кан (мотивационен лектор) степенува стъпките, които ни пращат на „кладата“ на собствените ни амбиции:

1. Желанието да се доказваш
2. Непрекъснатата работа
3. Неглижиране на собствените нужди
4. Изместване на конфликтите
5. Промяна на ценностите
6. Отричане от възникващи проблеми
7. Затваряне в себе си
8. Промени в поведението
9. Деперсонализация
10. Вътрешна пустота
11. Депресия
12. Бърнаут синдром

Рискови фактори за поява на бърн аут



Сред рисковите фактори на бърн аут синдрома се нареждат:

- **характер на дейността в работните институции** – налични (респ. липса на ефективни средства за мотивация на персонала), прекъснати комуникационни канали, неефективно лидерство с проява на авторитарност, липса на стратегия за превантивна дейност;
- **организация на работната среда** – претоварване на едно лице с прекомерно много задължения без възможност за ползване на почивка или отпуск; пренебрегване на собствените нужди в полза на административни, бюрократични, финансови или изцяло домакински съображения; липса на обучение и ориентираност в спецификата на работа; неадекватно лидерство и неадекватна супервизия; липса на контрол и заинтересованост от страна на ръководството; липса на социално взаимодействие и взаимна подкрепа и сътрудничество сред обслужващия персонал; пропиляване на извънредно много време в бюрократизъм; слаба перспектива за израстване в професията; ограничена автономност, недостатъчна яснота при определяне на задълженията; ограничение по отношение на желанието и възможностите за внедряване на иновации; липса на физически комфорт и др.;
- **личностен облик на конкретното лице** – прояви на тревожност, перфекционизъм, прекомерна възискателност към себе си, поставяне на нереалистични цели, ниска самооценка, затвореност, обществена стагнация и др.

Предупредителни сигнали на бърн аут синдрома



Бърн аут синдрома има своите предупредителни сигнали. Сред тях се нареждат:

- липса на желание за работа (независимо домакинска или от професионален характер);
- тотална липса на интерес към дейности, които са носили удоволствие на индивида преди;
- преумора, хипокинезия;
- чувство за неразбиране и отчуждение;
- усещане на живота като тежко бреме;
- предимно преобладаване на отрицателни емоции;
- негативизъм, раздразнителност, несъсредоточеност, нетърпимост към околните;
- често боледуване без видими причини;
- мисли за бягство;
- социална изолираност;
- суицидни мисли (самоубийствени мисли).



Клинична картина на бърн аут синдрома



Симптоматиката при бърн аут можем да класифицираме по следния начин:

- **Физическо изчерпване, при което налице са:** липса на енергия, хронична умора, слабост, адинамия, повишен мускулен тонус, болки в гърба и главата, намалена резистентност към заболявания, безсъние, сърцебиене, чувство на тежест в гърдите, замаяност, скованост на тялото, кожни и стомашни проблеми и ред други соматични оплаквания;
- **Емоционално изчерпване изразено в:** депресивност, чувство на безнадеждност, напрегнатост, невъзможност за стоене спокойно на едно място, припряност, повишена конфликтност, чести негативни афективни реакции;
- **По отношение на проявите, свързани с умствено изчерпване с ниска оценка на себerealизация, се нареждат:** незадоволеност от работата и живота като цяло.

Бърн аут синдрома се наблюдава предимно при хора, упражняващи социални или т.нар. помагащи професии:

- медицински персонал, обслужващ тежко болни и възрастни хора – психиатри, хирурзи, анестезиолози, осъществяващи палиативни грижи, онколози, ОПЛ, медицински сестри, акушерки, физиотерапевти и др.;
- социални работници;
- психотерапевти и психолози;
- учители и преподаватели във висше учебно заведение;
- научни работници;
- хора (най-често семейни членове), които полагат продължителни грижи за тежко болни роднини;
- мениджъри и лица на ръководна позиция;
- политици;
- полицаи;
- пожарникари и др.

Напоследък в научните среди се заговори и за „битов бърн аут синдром“. Редица специалисти смятат, че „професионалният бърн аут довежда до битов бърн аут“. Най-коварното при това състояние е мултиплицираността на изява на симптомите, както и неизвестността за това, кога точно ще се стигне до пълен физически срив. Пристъпите могат да бъдат с различна честота и времетраене. При някои лица пълното физическо изтощение трае половин до един час, при други – дни, месеци, дори години. Научни изследвания на невролози са показали, че повечето от поразените на практика нямат почти никаква фаза на дълбок сън, а това се отразява драстично на човешкия организъм. Други проучвания сочат, че майките, без значение дали са домакини или са подложени на „двойно натоварване“, дали са омъжени или самотни майки, са засегнати от синдрома два пъти по-често от мъжете. Това се дължи на факта, че натоварването в семейството, много често в комбинация с професионално натоварване, изцяло може да се сравни с това на един мениджър. Една майка е отговорна за децата си 24 часа в денонощието и 7 дни в седмицата. Очакванията към жените са стряскащо високи. И тук вина имат и медиите, които допринасят за разпространението на нереалистичната представа за супер – жената, която не само се справя с всичко с лекота, но и изглежда невероятно. Пред тези норми собствените мечти бързо биват изоставени по трасето, а адаптивността и самоопределянето рухват под влияние на нечовешките изисквания и натиск. Домакинята не е робот с неограничени възможности, а споделянето на родителските роли в семейството по правило се падат и на двамата партньори.



Стратегии за профилактика и овладяване на бърн аут

Последиците от бърн аут на равнище индивид и организация са широко дискутирани и анализирани.

На равнище индивид последиците могат да бъдат:

- физически;
- психични;
- поведенчески.

На равнище организация последиците от бърн аут се отразяват в:

- увеличаване на текучеството и безпричинните отсъствия;
- променя се удовлетвореността от труда, ефективността от работата и професионалната етика.

Профилактиката условно можем да разделим на три нива:

1. Работа с отделния индивид;
2. Работа по структура на ролите и екипите (т.е. ангажиране с целия състав);
3. Организационно равнище на профилактичните мерки (административни отдели, мениджъри, всички участници в конкретната организационна структура).

Непосредствените практически мерки за предотвратяване на възникването на синдрома включват:

- намаляване на изискванията в разумна степен;
- осигуряване на обучителни семинари, насочени към повишаване на ефективността в служебната дейност;
- обучение в стратегии за справяне и предварителна психологична подготовка на новопостъпилите;
- периодичен контрол за измерване на опасността от настъпване на бърн аут сред персонала чрез въпросници.

Съществуват четири равнища на възможната интервенция за намаляване на вече възникнал бърн аут, съдържанието на които е представено в Таблица 2.

Табл.2. Равнища и видове интервенции при бърн аут

РАВНИЩЕ ВИД ИНТЕРВЕНЦИЯ	ПРЕВЕНЦИЯ	КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ
ИНДИВИДУАЛНО	самооценка, професионален тренинг, обучение, напр. в ефективна комуникация, информация за бърн аут	техники за управление на стреса, на времето, тренинг на умения и сръчности, индивидуални консултации, когнитивен тренинг
МЕЖДУЛИЧНОСТНО	обратна връзка от колегите, групови разговори, групи за подкрепа, системи за помощ пълноценен живот извън професионалната сфера	творческа супервизия, напр. помощ и разтоварване, даване на обратна връзка, изслушване, групов тренинг, тренинг на общуването
РАБОТНО МЯСТО	професионално развитие, повишаване на квалификацията, тренинг, напр. на уменията за водене на разговор	промени на работното място, създаване на възможност за почивка, намаляване на стресови ситуации, които могат да бъдат избегнати, ясно дефиниране на задачи и роли
ОРГАНИЗАЦИЯ	регистрация на различните оплаквания, организационни промени, подготовка за предстоящи дискуссионни групи в работно време, подкрепа за всички начинания и усилия на другите равнища, създаване на работни места с повече възможности за разнообразие, възможности за ползване на допълнителен платен отпуск, възможност за работа на непълнен работен ден	реорганизация при необходимост, ясно диференцирани цели и отговорности, подобряване на оборудването и архитектурната среда като цяло, отстраняване на монотонията или неспокойството и стреса на работното място, помощ за работещите, подкрепа от организацията, работа на ротационен принцип

Методи за преодоляване на бърн аут



Вече стана дума за това, че стресът може да бъде както нещо хубаво – истински мотиватор за действие, така и нещо лошо. Нещо повече, причинителят на стреса може да е различен не само за различните хора, но и за един и същи човек по различно време. Това зависи от начина, по който стресът ни въздейства, зависи от баланса между изискванията на събитията, причиняващи стреса и нашата способност да се справим с обстоятелствата. Твърде големият дисбаланс между изискванията и способността да се справим може да причини дистрес, който да отключи бърн аут. Казано по друг начин, провокирането и разгръщането на бърн аут синдрома зависи от сложния баланс между събитието, причинило дискомфорт и силен стрес, нашия отговор в смисъл на физически реакции, умственото ни състояние (напр. възприятие, памет, осъзнаване на случилото се и способност за взимане на решение), емоционалната природа и външното поведение, както и доколко събитието е важно за нас (дали ни прави тревожни, нещастни и т.н.).

Как стресът се наслагва?

Равнище на стреса	=	Потенциално стресиращи събития (или събитие)	+	Нашият отговор на събитията (физически, емоционален, умствен или поведенчески)	+	Значение на събитията (събитието) за нас (прави ни щастливи, тревожни, безразлични)
-------------------	---	--	---	--	---	---

Реакционна модалност при бърн аути

ЕМОЦИОНАЛНИ РЕАКЦИИ ПРИ БЪРН АУТ

Усещане за натиск
Усещане за напрегнатост и невъзможност да се отпуснете
Усещане за умствено изтощение
Повишена раздразнителност
Желание да нагрубеш някого (с или без проява на цинизъм)
Агресия
Неспособност за концентриране
Човек става по-дребнав, мрачен или подозрителен
Неспособност за вземане на решения
Липса на способност за възприемане на удоволствията или радостните събития
Безразличие
Загуба на интерес

ФИЗИЧЕСКА РЕАКЦИЯ НА БЪРН АУТ

Мускулно напрежение
Скованост
Бързо, неравномерно или силно сърцебиене
Повърхностно дишане
Зенична активност
Промени в апетита (липса на апетит или преяждане)
Тремор
Раздразнителност
Главоболие
Отмалвяване в крайниците
Проблеми с храносмилането
Тежест в гърдите
Неочаквани болки, изтръпвания и неприятни сетивни усещания
Запек или диария
Слабост и умора
Влошаване на отдаващи заболявания
Постоянно безпокойство
Пресъхване в устата или гърлото
Чести мигренозни пристъпи

ПОВЕДЕНЧЕСКИ РЕАКЦИИ НА БЪРН АУТ

Социална изолираност
Апатия
Безразличие
Разсеяност
Загуба на интерес към околните, служебните задължения или към живота въобще
Нерешителност
Липса на креативност
Непрекъснатата смяна на позиции и мнение
Трудно проявяват симпатия
Непрекъснато се оплакват
Липса на интерес към движението
Липса на интерес към секса (или засилване на случайните полови контакти)
Смяна на половите предпочитания
Агресивни
Цинични
Невнимателни
Груби
Напрегнати и вманиачени
Неспособни да стоят мирно на едно място

Как да се справим с проблема?

Идентифицирайте източниците на стрес

Сложното при стреса е неговото разпознаване. Ако вече сте разбрали, осъзнали и приели че сте в плен на стреса, вие ще сте в състояние да откриете и да се справите с причинителите му, а не само със симптомите. Разбира се, тук е важна подкрепата. Можете да помолите някого, когото уважавате и на когото вярвате, да ви помогне. Ако трудно се доверявате, може да използвате услугите на психотерапевт.

Направете си дневник за стреса

Най-напред запишете всичките си прояви на стрес, като акцентирате върху това, колко сериозни са те. Отбележете също и колко време продължават. След това запишете всички възможни причини, които могат да ви дойдат на ум и ги сортирайте по вид.

Помнете, че серия от дребни дразнения могат да се окажат значително по-неприятни от големите проблеми в живота.

След като запишете всички възможни причини за вашия стрес можете да ги разделите на такива, които имат практическо решение, и други, които сами по себе си ще бъдат решени след известно време, и на трети, за промяната на които не можете да направите нищо. Опитайте се да забравите за тези, които са във втората и третата група – ако не съумявате да промените нещо, не се безпокойте за това.

Когато има практически решения (а това се отнася до почти всички проблеми), направете списък за тях и ги опитайте, за да видите дали те могат да подобрят ситуацията.

Трябва да сте готови за това, че някои от тези решения могат да изненадат околните. Помнете, че грижата за вас не означава, че трябва да сте крайни и груби с останалите хора, както и че ще бъдете най-полезен за себе си и за другите, ако се чувствате добре.

Следващата стъпка се отнася до наблюдението. Наблюдавайте развитието на нещата, водете си бележки за промените във вида, силата и продължителността на признаците на стреса. Оценявайте напредъка докато усетите, че сте противодействали на причинителите на стреса. Променете навиците си и бъдете търпеливи. Научно доказано е, че мозъкът се нуждае от най-малко 40 дни, за да затвърди нов навик.

ПРИМЕРЕН ДНЕВНИК ЗА СТРЕС

Проява на стреса	Сила (по десетобална скала)	Продължителност	Категория
Безсъние	Често не заспивам с часове (9/10)	Последните шест седмици	Семейство и приятели
Тревожност	Боя се да тръгвам за работа сутрин, боя се от провал (7/10)	Поне три месеца	Работа
Сърцебиене	Понякога чувствам, че ще припадна (5/10)	Последния един месец	Здраве

ПРИЧИНИ ЗА СТРЕСА И ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ

Възможни причини за стреса	Вид на стреса *Съществува практическо решение *Ще се оправи сам с времето *Не може да му се повлияе или да се промени	Възможни решения
Майка ми падна лошо	Не може да му се повлияе или да се промени	Това, което е станало, не търпи промени; погрижи се семейството да ѝ помогне
Синът ми напусна колежа	Ще се оправи сам с времето	Той е отделна личност, сам решава за себе си и с времето трябва да се примиря
Усещам, че съм изоставена	Съществува практическо решение	Решението зависи от мен. Да се заема по-активно със: семейството, спорта, местната политика, самообразование

Контролирайте начина си на живот

Имате ли прекалено много работа и отговорности? Чувствате ли се притиснати, разконцентрирани, уморени, затрупани със задачи?

Предлагам ви да разделите задълженията си по групи: какво „трябва“ да се направи, какво „би трябвало“ да се прави и какво „може и да не се направи“.

Планирайте ежедневието си и създайте своята седмична програма. Опитайте се да включите нещо ново и приятно за всеки ден. Бъдещето е неясно, но все пак е по-добре да се концентрирате върху него, а не да отдавате значение на минали грешки и разочарования. Ограничете до минимум вредните навици – пушенето, алкохола, прекомерният прием на кофеин и пр. Редовно правете физически упражнения, яжте пълноценни хранителни продукти, спазвайте времето за сън. В програмата си задължително трябва да отделите време за почивка и отпускане. Ако се налага, потърсете съвет или помощ от вашето семейство, приятели или терапевт.

Променете начина си на мислене



Чували ли сте за Законът на привличането? Той е най-могъщият закон на Вселената. Всичко във вашия живот и в живота на другите се управлява от него. Той стои в основата на всичко, което се проявява в живота ни.

Законът за привличането гласи: „Сходните неща се привличат“. Предполагам сте чули поговорките „с какъвто се събереш, такъв ставаш“, „каквото повикало, такова се обадило“ и други сродни. Виждате проявленията на закона всеки ден. Например: събуждате се в лошо настроение и след това през целия ден нещата вървят все по-зле. Прави впечатление, че онзи, който най-много говори за болести, е болен, а онзи, който говори най-много за успех, преуспява.

Законът за привличането откликва на мислите ни във всеки един момент. Всъщност, всеки от нас създава своята действителност. Всичко, което преживявате, е дошло именно при вас, защото законът за привличането откликва на мислите ви, които излъчвате. За да разберете по-добре идеята за привличането, гледайте на себе си като на магнит. Ако се чувствате дебели, не можете да привлечете добра фигура. Ако се чувствате бедни, не можете да привлечете богатство. Ако се чувствате изтощени, ще бъдете изтощени. Осъществете контрол над мислите си. Не допускайте те да бъдат негативни. Не забравяйте, че сте тук, за да творите света около себе си такъв, какъвто наистина искате да бъде.

За промяна на начина си на мислене трябва да направите следното:

- Поразсъждавайте върху мисленето си. Кои мисли надделяват – положителните или отрицателните?
- Търсете и записвайте мислите, които не ви помагат, които ви идват на ум без да ги търсите, които не отговарят на фактите, които не подлагате на съмнение и от които не можете да се отървете лесно.
- Научете се да интерпретирате мислите. Разпознавайте тези, които не ви помагат и ги заменете с по-реалистични и полезни. Разбира се бъдете търпеливи, трябва практика.

- Не се поддавайте на изкушението да избягвате мислите, които не ви помагат и ви плашат. Внимавайте обаче в това, да не започнете да оправдавате всичко – игнорирането на проблема няма да го реши.
- Всеки ден записвайте колкото можете повече мисли, които не помагат и вашата реакция на тях.
- Създайте си здравословна мисловна среда. Тук изключително подходящи са положителните утвърждения за здраве, любов, работа, благополучие, просперитет и т.н.
- Награждавайте успехите си и оспорвайте вашата самокритика.

Нека обобщим:

- *Ако нещо води до повече мисли, които не помагат – ИЗБЯГВАЙТЕ ГО!*
- *Ако нещо води до по-малко мисли, които не помагат – ПРАВЕТЕ ПОВЕЧЕ ОТ НЕГО!*
- *Мислите са като ключ към Вселената, инструмент за действие и промяна.*

Търсете полза в активността



Всяка активност е полезна и създава позитивна нагласа, защото:

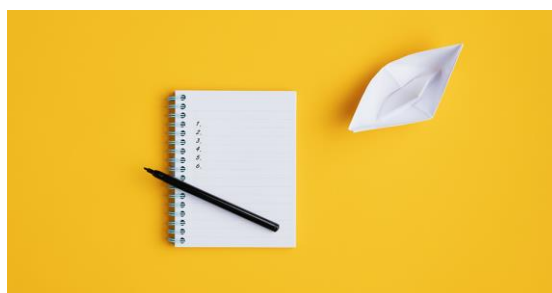
- Ви кара да се чувствате по-добре, по-жизнени, отвлича вниманието ви от лоши мисли и ви дава усещане за контрол върху живота, за радост от постигнатото и за удоволствие;
- Дава ви сила и енергия да се чувствате не така уморени, както преди това;
- Помага ви да се мотивирате по-лесно, да се почувствате живи и значими;
- Помага ви да виждате нещата в истинската им светлина;
- Приятна и здравословна е за хората около вас.

ДВАДЕСЕТ ВЪПРОСА, КОИТО ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА СЕ СПРАВИТЕ С МИСЛИТЕ, КОИТО НЕ ПОМАГАТ

1. За мисли ли става дума или за неоспорим факт?
2. Не сте ли избързали с изводите?
3. Има ли алтернатива и каква е тя?
4. Как ми влияе мисленето по този начин?
5. Каква е ползата и каква е вредата?
6. Съществува ли отговор на този въпрос? (Какъв е смисълът на живота?)
7. Не виждам ли всичко само в черно и бяло?
8. Наистина ли нещата са толкова ясни, колкото е дилемата „винаги или никога“, или пък „всичко или нищо“?
9. Нима всичко е лошо заради едно събитие или една промяна?
10. Наистина ли моите слабости надхвърлят моите положителни качества?
11. Трябва ли наистина да се чувствам виновен?
12. Доколко това има отношение към мен?
13. До каква степен мога да бъда перфектен?
14. Не преценявам ли нещата необективно?
15. Нима съществува само лошо в тази ситуация?
16. Нима каквото и да правя ще претърпя провал?
17. Не разглеждам ли нещата в прекалено черна светлина?
18. Живея ли живота си такъв, какъвто е, или пък такъв, какъвто бих искал да бъде?
19. Нима нищо не може да се промени?
20. Какво мога да направя, за да повлияя на резултата?

(по проф. д-р Грег Уилкинсън)

Изговорете програма за вашата дейност през деня



Програмата за дейността ви през деня следва да бъде реалистична, да дава информация за това, което правите в момента, както и за това, което можете да направите в бъдеще в по-голям обем или по-добре. Не се обвързвайте със срокове.

В продължение на три последователни дни записвайте, точно какво правите всеки изминат час. За всяка работа вписвайте оценка между 0 и 10, разглеждайки показателите: радост (Р), удоволствие (У), постижения (П) и майсторство (М), като 10 е най-високата оценка, а 0 – най-ниската.

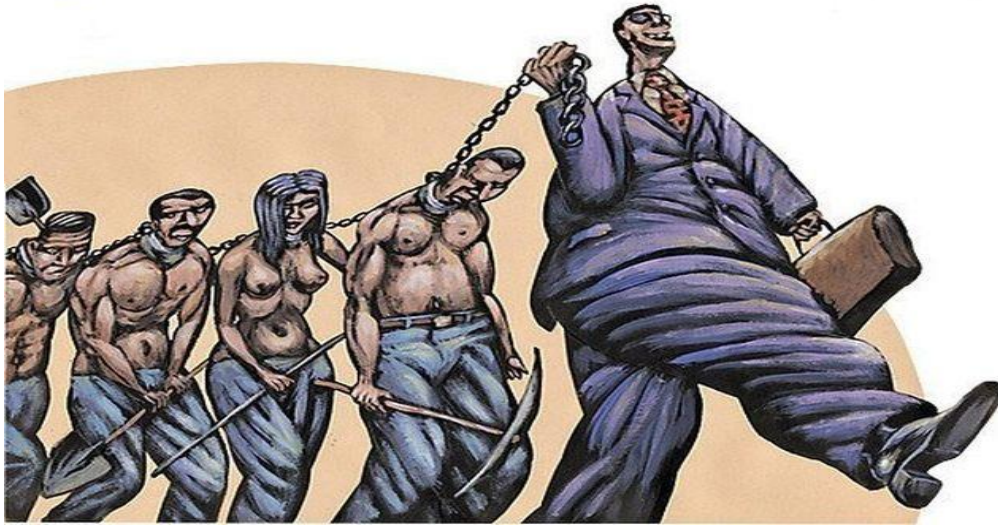
P10 например означава, че работата ви е доставила голяма радост, а П10 – че сте почувствали, че постижението ви е класно. Много важно условие тук е, да поставяте оценките по време на работния процес, а не след това. Определяйте ги от гледна точка на сегашното ви състояние, а не на някакъв период в миналото, когато сте били в перфектна форма.

Планирайте дейността си

Замислете се. Какво искате да подобрите? Как можете да промените нещата към по-добро? Денят се планира предварително. Спазвайте определен алгоритъм на планиране, като в него включвате дейности, доставящи ви удоволствие, заедно с усещане за постигнат успех. Планирането на вашето лично време ви дава възможност да усещате, че държите всичко под контрол и виждате ясно целта. Планирането за един ден или за една седмица, създава сериозни структурни рамки на живота ви. След като имате ясна визия върху задачите посредством планирането, вие вече сте ги разбили на серия от по-къси и по-лесни за изпълнение части.

Някои примери за проблеми и възможни решения	
ПРОБЛЕМИ	ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ
Много е трудно да оправям бъркотията в работата	Правил съм и по-трудни неща преди
Мисля, че не съм готов да проведя този труден разговор по телефона точно сега	Трудно е да кажа преди да съм опитал. Ако чакам да ми дойде настроение, рискувам да не проведя разговора скоро. След като отметна тази задача и проведя разговора, със сигурност ще ми бъде по-спокойно.
Няма да мога да свърша всичко, което бях планирал, просто защото съм притиснат от времето	Почти никой не успява да направи всичко, което е планирал предварително. Нека се концентрирам върху това, което съм свършил, а не върху това, което ми остава.

Не бъдете роб на ежедневието



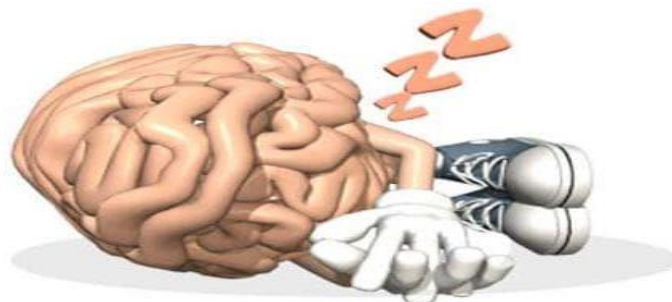
Извличайте максимална полза от вашата дейност. Бъдете гъвкави, не бъдете роб на ежедневието. Винаги мислете за възможни компромисни варианти, за алтернативи. Следвайте своя план. Ако имате свободно време, запълнете го с нещо от списъка на приятните дейности, който трябва да ви е под ръка.

Анализирайте обстановката. Кои са нещата, които сте свършили и които ви карат да изпитвате задоволство / удовлетворение? Използвайте интуицията си. Научете се да казвате „НЕ“, когато не се чувствате сигурни и когато съзнавате, че ситуацията ще ви стресира.

Записвайте си трудностите, както и стратегиите за тяхното преодоляване. Отделете достатъчно внимание на постиженията.



Здравословни ползи от съня



До 1950 г. голяма част от хората смятали съня за пасивен процес, чиято основна функция била възстановяване на енергийния ни баланс. Днес вече знаем, че нашият мозък е изключително активен по време на сън. Сънят влияе върху нашето физическо и психическо здраве.

Ако трябва да дефинираме съня – това е естествено повтарящо се състояние на ума, което се характеризира с променено съзнание, потискане на почти всички волеви мускули и значително намаляване на нашите взаимодействия със заобикалящата ни среда.

Различаваме сън от будност по липсата на способност да реагираме на стимули. Нервни сигнали наречени невротрансмитери, контролират събуждането и сънните ни цикли, като въздействат върху различни групи от нервни клетки в мозъка. Невроните в мозъчния ствол, свързват мозъка с гръбначния мозък и провеждат серотонин и норепинефрин, които пазят някои части на мозъка активни, докато сме будни. Други неврони в основата на мозъка подават сигнали, когато заспиваме. Те се появяват, за да „изключат“ сигналите, които ни държат будни. Изследванията показват, че когато сме будни, химичното вещество аденозин се натрупва в кръвта ни и предизвиква сънливост. И обратното – докато спим, концентрацията на аденозина намалява и постепенно се ободряваме.



Сънят преминава през няколко стадия.

- **Стадий 1** – сънят е повърхностен, лек и можем лесно да бъдем събудени. Очите ни се движат много бавно, а мускулната активност се забавя. Хората събудени в този стадий, често си спомнят визуални фрагменти. Много от тях изпитват т.нар. внезапни мускулни контракции, които са предшествани от усещане за падане. Движенията са резки и наподобяват „скок“, който правим, когато се стреснем.
- **Стадий 2** – очните движения спират и нашите мозъчни вълни (представяват колебания на електрическата активност, които могат да бъдат отчетени с помощта на електроди) се забавят, до случайни изблици на бързи вълни. Сърдечният ритъм в този стадий се забавя, а телесната температура се понижава.
- **Стадий 3** – налице тук са изключително бавни мозъчни вълни, наречени делта – вълни. Те започват да се появяват, примесвайки се с по-малки и бързи вълни.
- **Стадий 4** – мозъкът в този стадий произвежда почти изцяло делта – вълни. Изключително трудно е да бъде събуден човек в етап 3 и 4, които заедно се наричат дълбок сън. Тук няма движение на очите или мускулна активност. Хората събудени по време на дълбок сън, често се чувстват замаяни и дезориентирани в продължение на минути, след събуждането.
- **REM сън** – дишането ни става по-бързо и повърхностно, очите ни се движат бързо в различни посоки, а мускулите на крайниците ни стават временно парализирани. Сърдечният ритъм се учестява, артериалното налягане се повишава. По време на тази фаза от съня хората са склонни да имат ясни сънища.

От колко часа сън се нуждае всеки един от нас, зависи от редица фактори, вкл. и възрастта. Новородените обикновено се нуждаят от около 16 часа на ден, тинейджърите от около 9 или 10 часа средно. За повечето възрастни – 7 – 8 часа на нощ са напълно достатъчни за един добър сън.

Защитата ни срещу бърн аут ще се подобри значително, ако водим здравословен, приятен живот и се грижим добре за себе си. Достатъчният сън може да ни отпусне и релаксира. Както казва Макбет в едноименната пиеса на Шекспир, „сънят успокоител разплита счепканата прежда на грижите“. При стрес или наличие на бърн аут синдром, проблемите със съня са много чести.

Ако заспivate трудно следва да намалите количеството чай, кафе, безалкохолни и енергийни напитки, които приемате през деня. Вечеряйте по-рано (най-добре в интервала между 18:00 и 19:00 часа). Опитвайте се да вършите повече приятна физическа работа. Отвлечете мислите си преди лягане с четене на книга, нареждането на някой пасианс, игра на карти и други приятни занимания. Гледайте телевизия, но избягвайте предавания, които могат да имат негативен ефект върху психиката ви. Не се замисляйте за проблемите – те могат да изчакат до сутринта. Както всички знаем, „утрото е по-мъдро от вечерта“. Опитайте се да не приемате сънотворни. Вместо тях, можете да се занимаете с йога или медитация.

Храна и хранене



Храната е един от основните фактори за нормалното физическо и психическо развитие, за работоспособността и творческото дълголетие, за запазване и укрепване на здравето. Според съвременните схващания тя трябва не само да задоволява нуждите на организма от енергия и хранителни вещества и да осигурява добро здраве, но и да предпазва от болести и ускорено стареене, т.е. храненето трябва да има профилактична насоченост.

Необходимостта от здравословно хранене от най-ранни исторически времена досега, както и за в бъдеще, е първична тема на живота. Поведенческата психология на храненето в различните епохи и народности формации отразява развитието на битовата култура, религиозните принципи и природонаучното познавателно богатство.

Здравословното хранене е далеч от представата за приемане на прекалено голямо количество само от няколко предпочитани хранителни продукти. Напротив, по възможност то изисква една вкусово по-приятна постоянна смяна на различни храни, така че всички жизнено необходими вещества да бъдат системно набавяни. По този елегантен начин се избягва монотонността на храненето и се поддържа вкусовият интерес.

Здравословното хранене е поставено на научни основи. То се основава на закономерностите, които дават биохимията и физиологията на човека. Здравословното хранене се характеризира с енергиен баланс, с балансирано приемане на хранителни вещества и с научнообосновани ритми на приемането на храната. Важно условие е да бъде адекватно на реалните метаболитни потребности на организма. За негови основни принципи се определя то да бъде оптимално балансирано в 4 аспекта : енергиен, нутриентен (хранителен), продуктов и балансираност в приема на храната.

Опитайте се да поддържате идеалното тегло за вашия ръст. Всички хора трябва да поддържат разумен режим на хранене, за да избегнат редица здравословни проблеми, в т.ч.: наднормена телесна маса, затлъстяване, диабет, сърдечно – съдови заболявания, онкологични заболявания, психични заболявания. Имайте предвид, че самолечението с диети може да доведе до увеличение на теглото. При състояния, изискващи диетичен режим на хранене, консултацията със специалист по хранене и диететика е задължителна.

Индексът на телесна маса е полезен показател за здравословното тегло.

ИТМ и значението му за здравето

Индексът на телесна маса - ИТМ, е показател, служещ за определяне на нормалното тегло при хора с различен ръст.

Как се пресмята ИТМ?

$$\frac{\text{Тегло в кг}}{(\text{Височина в м})^2}$$

ИТМ и здравето

Високо ИТМ може да доведе до някои от тези заболявания:

- Хипертония
- Диабет
- Дихателни проблеми
- Остеоартрит

Какво означава моето ИТМ?

< 18.5	Под нормата
18.5—24.9	Здравословно тегло
25.0—29.9	Наднормено тегло
> 30.0	Тежко затлъстяване

apteka24



Храненето при установен бърн аут синдром, също играе решаваща роля за неговото овладяване. Забързаното ежедневие често е причина за нередовно и нездравословно хранене, което значително увеличава риска от развитие на редица соматични заболявания, както и нервни състояния, стрес и последиците от него. От друга страна, здравословното и балансирано меню има превантивна насоченост и може да намали вредните ефекти, причинени от хроничен стрес.

Храненето успешно повлиява функциите на нервната система, умствената работоспособност, намалява умората и увеличава възможността за концентрация и запаметяване. Хранителни вещества като холин, лецитин и някои аминокиселини, от които в организма се образуват т.нар. медиатори (химични вещества, които участват в предаването на импулси между клетките) могат да имат такъв ефект.

Холина и лецитина са предшествениците на невромедиатора ацетил – холин, който участва в процеса на запаметяване. Тези хранителни вещества се съдържат в яйчния жълтък, млечните продукти, спанакът и ядките. За по-добър успокояващ ефект се препоръчва тези храни да бъдат комбинирани с въглехидратни храни.

Аминокиселината триптофан е прекурсор (от нея се образува) на серотонина. Той е невромедиатор с доказан успокояващ ефект върху нервната система, намалява чувството за тревожност, безпокойство, стрес и ни кара да се чувстваме по-щастливи. За да си набавим нужните количества триптофан е напълно достатъчно да се храним разнообразно. Храните, които са ценен източник на тази аминокиселина са: прясно и кисело мляко, соево мляко, меса (червени и бели), различни видове сирена, извара, банани, ядки, риба, яйца, черен и кафяв ориз и др.

Аминокиселините фенилаланин и тирозин са предшественици на допамин, норадреналин и адреналин – невромедиатори и неврохормони, които участват в механизмите на активно внимание, нервно – психична концентрация, поддържане на бодърстването. Неадекватните нива на тези неврохормони са причина за трудно концентриране и запаметяване, намалено внимание. Храни, богати на тези аминокиселини са: различните видове меса, риба, морски дарове, мляко и млечни продукти, ядки, боб, пълнозърнести храни и пр.

Глюкозата е единственият енергиен източник за мозъка. Приемът на разумни количества сладки храни, ще допринесе за по-добрата дейност на мозъка и намаляване на напрежението и стреса. Предпочитайте естествени източници на глюкоза и избягвайте обработените, прости захари в пакетирани храни.

Пряското мляко съдържа т.нар. екзорфини, които имат изразено успокояващо действие върху нервната система, поради което повлияват благоприятно тревожността, безпокойството и проблемите със съня.

Храната, която консумираме трябва да ни доставя удоволствие. Тя е в състояние да подобри, но и да влоши състоянието на лицата, страдащи от хроничен стрес и бърн аут. Хранете се с питателна храна, в разумни количества, като се стремите да наблегнете върху растителната храна.

Здравословни ползи от физическите упражнения



Съществува само един начин за поддържане на тялото в добра форма и това е – движението. Всички ние имаме нужда от редовна физическа активност, по възможност ежедневно. Това може да бъде просто една бърза 20-минутна разходка на чист въздух, но все пак е добре да бъде нещо повече. *Mens sana in corpore sano*, или „здрав дух в здраво тяло“ е преводът на тази латинска сентенция. Изразът е взет от Ювенал, където фразата е част от отговора на автора на въпроса „какво хората трябва да желаят от живота“. Световната здравна организация (СЗО) дава следната дефиниция на понятието здраве: „здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не непременно отсъствие на болест...“. Здравето е ресурс и за да бъде поддържан този ресурс, следва да бъде налична адекватна инвестиция. Не става въпрос единствено за финансова инвестиция. Тук визирам личната воля и желание на всеки от нас. Човек е създаден, за да се движи и няма нищо по-важно от това. Редовната двигателна активност ще допринесе за физическото и умственото ни отпускане, ще освежи съня ни, ще намали нивата на стрес и тревожност, ще подобри имунната ни защита, както и метаболизма.

Как редовната физическа дейност въздейства върху тялото?

Отговорът на този въпрос е ясен - положително. Благодарение на нея, може да извлечем редица ползи за своето здраве, сред които:

- предотвратяване на редица заболявания;
- нормализиране на сърдечно – съдовата функция (нормализиране на пулсовата честота и артериалното налягане, подобряване на помпената функция на сърцето и др.);
- подобряване на дихателната функция;
- редуциране на мастните отлагания в тялото;
- поддържане в добра форма на опорно – двигателния апарат;
- намаляване чувството на безпокойство, апатия или депресивност;
- по-добро самочувствие;
- активиране на хормоните на щастието (серотонин, допамин и др.);
- социални ползи (например: създаване на нови приятелства).



Съвети за физическо натоварване

Каквито и физически упражнения да правите, винаги имайте предвид следните основни принципи:

1. Подгответе тялото си за физическото натоварване. Загривайте поне 5 минути преди да започнете, като се стремите да обхванете всички части на тялото (от главата до пръстите на краката);
2. Увеличавайте натоварването постепенно, не се претоварвайте, винаги се придържайте към границите на удоволствието;
3. Контролирайте дишането си през цялото време;
4. Ако натоварването ви причинява болка, прекратете го;
5. Не допускайте ефекта на претренираност;
6. В края на натоварването намалявайте темпото постепенно и бавно, за да избегнете схващане в различни части от тялото;
7. По правило силовите упражнения трябва да бъдат прилагани до 3 пъти седмично, а кардио - тренировките поне 2 пъти. Трябва да отделите поне 2 дни от седмицата за активен отдих.

Самообучение и самоконтрол



Когато усвояваме ново умение, например карането на кола, пързалането с кънки на лед, ние се учим от съчетанието на наблюдение и обучение. В началото обикновено ни обучава инструктор, след което ние повтаряме наученото, като сами обучаваме себе си, а накрая, след като сме усвоили умението, вече можем да караме колата и да се задържаме върху леда „автоматически“, без да мислим съзнателно какво вършим.

И в ежедневно то си мислене можем да използваме подобен метод, състоящ се от:

- наблюдение;
- обучение;
- самообучение
- автоматизация на процеса.

Например да предположим, че ни очаква важна среща или предстоящо интервю за работа. Най-напред, използвайки малка доза въображение преди събитието, ние можем да обърнем внимание на начините, по които реагираме, в мислите си преди настъпването на стресовия момент. Какво обикновено си казвате тогава? Може би „О, боже, какво ли да кажа“, „Иска ми се всичко да е свършило“, „По-добре да не бях се явявал“, „Остават ми още два часа“, „Сигурен съм, че ще се проваля“, „Дали не изглеждам в очите на другите, като пълен идиот“ и други подобни. А дали пък не сте от малцината, които ще си кажат „Вярвам в себе си и знам, че ще се справя отлично“.

Следващата стъпка е да си съставим списък от възможни практически съвети и положителни утвърждения, които ще са ни полезни. Например „По-добре да се явя, тъкмо ще докажа на себе си и останалите, че съм достоен кадър с нужните качества“, вместо „Много съм нервен и неуверен, направих грешка, че потвърдих датата за интервю“; или пък „Това са главните точки, а това – въпросите, на които искам да наблегна“, вместо „Не зная какво искат“.

Третата стъпка е по време на самото изпитание да се инструктираме позитивно с най-полезните съвети и утвърждения, които сме обмислили предварително, вместо да си губим времето и енергията с паника и размисли, нямащи отношение към темата. Постепенно този начин на мислене ще стане „автоматичен“.

Чувството на контрол върху събитията намалява техния стресиращ ефект. Наистина съществуват неща, над които ние нямаме контрол, но съществува някакъв аспект на проблема, който можем да променим в наша полза, като така намалим стресиращите усещания на безсилие.

Методите на самоконтрол според проф. д-р Грег Уилкинсън могат да са много полезни, когато искаме да променим точно определени черти на нашето поведение или на отношението ни към определени хора или събития.

Най-напред трябва внимателно да наблюдаваме въпросното поведение, например постоянното ядосване от срещите ни с г-н Димитров на работното място, или пък раздразнението срещу семейството ни по време на закуска, или пък редовното закъснение за автобуса, защото сме тръгнали за спирката в последния момент. Опишете подробностите в дневник.

След това обмислете практически начини за промяна на поведението ви. Например, поемете дълбоко въздух и запитайте въпросния г-н Димитров, с какво можете да му бъдете полезни. На закуската у дома се опитайте да кажете нещо положително за околните. Нека атмосферата бъде тиха, спокойна и приятна. Тръгнете за работа на време, за да не се тормозите дали ще хванете автобуса.

Следващата част на този процес на самоконтрол включва наградата. Намерете нещо приятно, с което да се наградите, когато сте променили поведението си и сте постигнали предварително определените резултати – купете си нещо вкусно, ако цяла седмица поред хващате навреме автобуса без да бързате.

Релаксация



Релаксацията е една от най-ползните техники. Можете да я практикувате винаги, когато се чувствате стресирани, изморени, тревожни, потиснати, апатични. Тя може да доведе до значително намаляване на напрежението и свързаните с него психични промени.

Преди да започнете релаксацията, подберете подходящ музикален фон. Успокояващо действат всички природни звуци – от песента на птиците до вълнението на морето.

Бъдете търпеливи и направете няколко опита, преди да очаквате пълни полезни резултати – тези от нас, които са много „напомпани“, имат нужда от по-дълго време, за да се научат да релаксират. В началото практикувайте три или четири пъти дневно по половин час, а после постепенно намалявайте дозата до един път дневно, след като започнете да се чувствате по-добре. Ако отново се почувствате гневни, изморени или стресирани, увеличете дозата отново!

Преимущества на редовната релаксация

- намалява напрежението, тревогата и стреса;
- подобрява съня;
- увеличава умствените и физическите резултати от дейността ви;
- намалява умората;
- подобрява хормоналната активност;
- не води до привикване.

Подготовка за релаксация

- Седнете в удобно кресло или (което е по-добрият вариант) легнете удобно в тиха и затоплена стая, където никой няма да ви прекъсва.
- Изключете телефоните си.
- Можете да запалите малка ароматна свещ с доказан успокояващ ефект.
- Ако сте седнали, свалете обувките си, изправете краката и поставете ръце на облегалките на креслото.
- Ако сте легнали, обърнете се на гръб и изпънете ръце до тялото. Ако се налага, поставете глава на удобна възглавница.
- Затворете очи и се опитайте да почувствате всяка част от тялото си. Обърнете внимание на дишането. Усетете, в кои мускули усещате напрежение. Отпуснете се, непременно трябва да ви е удобно.

Релаксиращо дишане

Релаксирането изисква правилна дихателна техника, която включва слените стъпки:

- отпуснете раменете и долната си челюст;
- дишайте бавно и дълбоко, вдишвайте през носа и издишвайте през устата, повдигайки корема при вдишване, след това напълвайки гръдния кош за да вкарате в него повече въздух, така че дробовете ви да се запълнят до край;
- задръжте дъха си за около 3 до 6 секунди, след това издишайте бавно, позволявайки на гръдния ви кош и коремната област да се отпуснат, като в края на цикъла изпразните изцяло белите си дробове;
- не се напрегайте, с течение на времето упражнението ще ви се стори много по-леко;
- запазете това бавно, дълбоко, ритмично дишане по време на цялата си сесия за релаксиране;
- не забравяйте да дишате дълбоко, а докато релаксирате обръщайте внимание на чувството на физическо удовлетворение и тежест, които обхващат цялото ви тяло.

Медитация



Понятието „медитация“ се отнася за широк спектър от практики, които в зависимост от своята вариативност се подразделят на техники, предназначени за релаксация, контакт с духовни учители и водачи, изграждане и овладяване на индивидуалната вътрешна енергия и пр. Също съдържа технически упражнения, насочени към развитието на редица общочовешки качества, като: проява на емпатия, състрадание, любов, търпение, щедрост, прошка и др.

Медитацията е практика, в която дадено лице тренира ума и / или предизвиква режим на съзнанието, за да постигне физическо, емоционално, умствено и духовно развитие. Тя е съществен компонент на източните религии, философии и духовни учения.

Медитацията има две изключително важни предимства:

- предотвратява появата на стреса в човешкия организъм;
- освобождава от вече натрупан стрес.

По отношение на физиологията е научно доказано, че всяка клетка в тялото претърпява редица благоприятни промени, когато човек е в състояние на медитация. Всяка структурна и функционална единица в организма се изпълва с положителна енергия. Това от своя страна изпълва с радост, мир, спокойствие, ентузиазъм и вдъхновение.

На физическо ниво медитацията:

- понижава високото артериално налягане;
- намалява болката;
- редуцира пристъпите на паника и тревожност;
- увеличава производството на серотонин, който подобрява настроението;
- подобрява имунната защита;
- привежда мозъчния модел в състояние на Алфа, което насърчава лечението.

Медитацията пречиства, успокоява, въздейства върху емоционалността, като я прави по-устойчива. Спомага за достигането на душевна хармония. Благодарение на нея, съзнанието се развива и може да се постигне истинска лична трансформация.

Умът се изостря и избистря, креативността се увеличава, развива се личната интуиция. По време на медитация се повлиява усещането за щастие, проблемите изглеждат сякаш по-малки и по-лесни за разрешаване, добива се повече яснота и спокойствие в ума.

Запомни, че медитацията те води до осъзнаване на факта, че вътрешната ти нагласа определя твоето щастие.

Здравословни ползи от масажа



Масажът е пасивен кинезитерапевтичен метод, който се свежда до нанасянето на дозирани механични въздействия върху тялото чрез различно подбрани похвати, изпълнени от ръката на терапевта или с помощта на специални апарати с профилактична или лечебна цел.

Масажът е толкова стар, колкото е старо човечеството. Още праисторическият човек инстинктивно е прилагал някои масажни похвати. Първоначално той е използвал ръката си за поглаждане при някои травми и за разтриване при хронична болка с цел успокояването ѝ. С диференцирането на ръката като орган на труда, се натрупвал солиден опит и постепенно се стигнало до уточняване на масажните техники. Масажът може да бъде цялостен или частичен, при който се обхващат само отделни части от тялото.

Ползи от масажа:

- отпуска мускулатурата, която често е в състояние на спастичитет вследствие на хроничен стрес и умора;
- премахва болката;
- освобождава напрежението и предотвратява пристъпите на тревожност;
- действа релаксиращо на физично и психично ниво;
- премахва токсините, подобрява храносмилането и метаболизма;
- подобрява съня;
- действа енергизиращо, подобрява самочувствието;
- повишава имунитета;

- засилва кръвообращението, подобрява работата на сърцето и регулира стойностите на артериалното налягане.

Други помощни алтернативни методи при бърн аут



Освен изложените до момента, съществуват и редица други алтернативни методи за терапия, които се прилагат успешно за облекчаване и контрол на стреса и синдрома на прегаряне. По-долу в табличен вид ще обобщим най-популярните сред тях.

АКУПУНКТУРА

Това е древна техника от китайската медицина, която се използва успешно за облекчаване на болка, лекуване на различни заболявания и подобряване на общото здравословно състояние. Състои се в убождане с много тънки игли в биологично активни нервни точки, намиращи се върху различните „меридиани“ на тялото. Лечението има за цел да промени потока на телесната жизнена енергия на пациента, с което да възстанови неговото здраве.

АЛЕКСАНДРОВА ТЕХНИКА

Тази техника учи хората на нови модели на мислене и управление на тялото, с цел да се минимизират или напълно елиминират последствията от неосъзнати вредни навици, например напрежение или неправилна стойка на тялото, с което се подобрява физическото и психическото състояние. Така че тази философия е по-скоро начин на живот, а не просто терапия.

АРОМАТЕРАПИЯ

Чистите етерични масла (получени от ароматни растения чрез парна дестилация) се използват за успокояване на нервната система, подобряване на обменните процеси и съпротивителните сили на организма като цяло. Обикновено етеричните масла се нанасят и втриват в тялото на клиента чрез масаж, но може и да се вдишват или използват за ароматични вани. Есенциите имат свойството да подобряват настроението, да повишават хормоните на щастието и да оказват успокояващ ефект.

АВТОГЕННИ ТРЕНИРОВКИ

Този метод на самохипноза набляга на индивидуалния контрол върху телесните механизми и процеси чрез специални упражнения. Тренировката обикновено продължава от два до три месеца, като клиентът / пациентът научава стандартни упражнения, целящи да му внушат чувство на благоразположение и способност да се справя с проблемите. Конкретните упражнения засягат, например, дишането, пулса и кожната температура. С този метод може да се постигне сериозна релаксация на мускулите.

БИО – МЕХАНИЗЪМ НА ОБРАТНАТА ВРЪЗКА

Информацията за процесите, протичащи в организма, например за кръвното налягане или пулсовата честота, се наблюдава по електронен път и се „подава“ обратно към клиента / пациента чрез светлина, звук или някакво измерително устройство. Клиентът / пациентът се научава да различава физическите си реакции и да ги контролира. По този начин могат да се облекчават някои симптоми, например болката или мускулното напрежение, като ефектът може да е продължителен, ако методът се използва в комбинация с консултации, които да помогнат на клиента / пациента да разбере своите реакции на стреса.

ЙОГА

Тази техника е полезна за физическа и психическа релаксация. Включва упражняването на различни пози, които тренират тялото. Равнището на успех се преценява в зависимост от способността да се задържи позата за продължително време без неволни движения или физически отклонения. Обучението, което се концентрира както върху физическите, така и върху духовните ползи от техниката на йога, е широко разпространено. По време на йога техниката, сериозно внимание се отделя и на фазите на вдишване и издишване.

МУЗИКОТЕРАПИЯ

Музикалната терапия успокоява и балансира емоциите ни, като ни зарежда с добро настроение. Много хора ползват музиката, за да релаксират и станат по-оптимистични. Редица изследователи смятат, че музиката стимулира естественото състояние на тялото „да се чувства добре“ органически. Като стимулиращ резултат се наблюдава подобряване на кръвообращението, стабилизиране на артериалното налягане, пулса и дишането. Музикотерапията е доказала своята положителна роля в лечението на паническо разстройство, депресия, неврологични заболявания, преодоляване на емоционален срив и др.

Утвърдени психотерапевтични методи



Съществуват различни видове терапия, към които страдащият от бърн аут синдром може да се обърне за помощ. Приложеният по-долу списък на най-широко застъпените терапии дава основни насоки за ползата от тях.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Главното средство за лечение е разговорът, като различните школи препоръчват разговори за различни аспекти на вашия живот. Сесиите обикновено се провеждат всяка седмица в течение на минимум 6 месеца.

ПОДДЪРЖАЩА ПСИХОТЕРАПИЯ

Цели предоставяне на редовно убеждаване и насърчаване. Сесиите се провеждат по правило по-рядко от формалната психотерапия, веднъж месечно.

КОНСУЛТИРАНЕ

Цели да ви помогне сами да разберете защо се чувствате така, както и да планирате способности за преодоляване на емоционалните и практически реалности. По време на консултациите се обсъждат текущите проблеми, като се акцентира главно върху алтернативните практически решения. Консултирането е вид социална подкрепа. Обикновено се провежда за период от няколко седмици или месеци.

ТЕРАПИЯ ЧРЕЗ ПРОМЯНА НА ПОВЕДЕНИЕТО

Редица изследователи смятат, че поведението се „научава“ и поради тази характерна негова особеност, може да бъде „забравено“ или променено. Този вид терапия цели да ви накара да спрете да се държите по нежелан начин, както и да научите и развиете нови модели на поведение, които ще направят живота ви далеч по-щастлив, спокоен и приятен. Акцентира се върху поведението ви в текущия момент, а не на теории защо сте се научили да се държите и отнасяте към себе си и света около себе си по определен начин. Терапията чрез промяна на поведението е продължителна (трае месеци наред).

КОГНИТИВНА ТЕРАПИЯ

Този вид терапия е известна още като когнитивно – поведенческа терапия, която се основава на теорията, че промените в нашите емоции и поведение се определят от нашите мисли за събитията, които се случват. Ако винаги имаме мрачно, сиво или страхливо отношение към живота, ще интерпретираме всичко случващо се по негативен начин. Терапията цели да ви насочи към разпознаване и промяна в мрачния и безплоден начин на мислене. Включва някои съставки на поведенческа терапия. Трудно е да се определи продължителността на сесиите, но по правило средната продължителност на курса е около 10 – 20 сесии.

СЕМЕЙНА ТЕРАПИЯ

Терапията ви разглежда като член на семейство или подобна социална група. Занимава се с комуникацията между членовете и с техните взаимоотношения. Цели да разрешава недоволствата и конфликтите без да разпределя вината чрез използването на различни психотерапевтични методи в продължение на месеци.

ГРУПОВА ТЕРАПИЯ

Терапията се провежда с група от хора, непознати преди това, и терапевт, които съвместно се опитват да си помогнат в решаването на проблемите. Групите обикновено включват лица със сходни проблеми, но в тях може да участват и лица с различни проблеми, хора от един пол или заедно от двата пола – мъже и жени. Хората в групата могат да си дадат сметка, че те не са изключение, че и другите имат проблеми, както и да получат адекватна подкрепа от останалите участници в групата. Обикновено терапията продължава няколко месеца.

ПСИХОАНАЛИЗА

Психоанализата е способ, който приема нашето поведение и психическо състояние в момента, като резултат от най-ранните ни детски преживявания. Различните школи интерпретират значението на думите ви по различен начин. Отделя се много време за обсъждане на отношенията ви с вашия психотерапевт, като това се смята за огледало на отношенията ви с важни хора от ранните години на живота ви, например родителите. Сесиите при терапевта се провеждат по няколко пъти в седмицата, в продължение на години. Лечението е скъпо и като време, и като средства.

ГЕЩАЛТ ТЕРАПИЯ

Гещалт терапията разглежда човека като едно цяло, един организъм, една цялост на минало, настояще и бъдеще. Обща фигура, в която се преплитат и си взаимодействат ум и тяло, емоции и чувства, физически и сетивни процеси. Методът насърчава хората да бъдат себе си – такива, каквито са, без да се налага да бъдат диагностицирани или осъждани, а подхождайки с разбиране и уважение към всяка болка, намирайки ярък смисъл в нея. Гещалт терапията казва, че хората не са особени, психично непригодни или болни. Основната ѝ идея е да открие нещото, което притиска и притеснява човек, за да бъде чисто и просто опознато и разбрано. Подкрепя личността в нейните пориви, нужди и реакции вярвайки, че всеки е експерт в собствения си път и за всичко, което се случва с него има определена причина. Отношението между терапевта и човека срещу него се позовава на равенство между двамата. Всяко нещо, което автентично се изрази у човека, бива посрещнато с разбиране, взаимност и толерантност.

Фокусът е насочен върху субективните възприятия и реалност на личността – тук и сега. Според редица учени, гещалт терапията приема, че основен мотив на организма е да има завършек, единност, цялостност и когато е налице недовършена ситуация, тя пречи на прогреса и се превръща в регрес (човек попада в „задънена улица“). Специалистите, които се занимават с подобен вид терапия се наричат гещалт терапевти.

СХЕМА ТЕРАПИЯ

Интегративен подход, който съчетава в себе си успешно методи от гещалт терапията, когнитивно – поведенческата терапия и психоанализата. Притежава яснота и систематизираност. Ефективна е за хора с личностни и поведенчески разстройства. В основата ѝ стоят т.нар. „маладаптивни схеми“, които са вид убеждения и чувства, които индивида е склонен да приема категорично. Те поддържат определени поведенчески реакции или копинг стратегии за справяне. Терапията цели да посрещне основните емоционални нужди на човека, да усили и развие здравата форма на възрастния и да замени нездравословните стилове и схеми за справяне с приспособителни (адаптивни).

ТРАНЗАКЦИОНЕН АНАЛИЗ

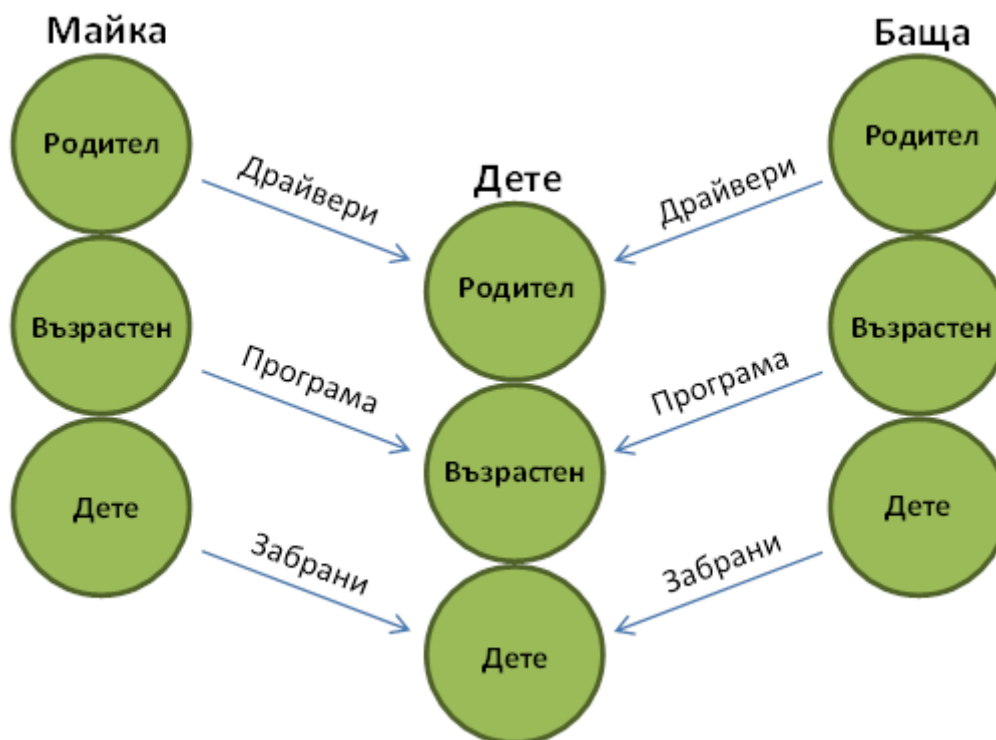
Този вид анализ в научната литература се среща още и под името „терапия на взаимодействието“. Отдава фокус върху общуването между хората и начина, по който се свързват със самите себе си. Анализът набляга на опростен речников набор от думи, така че те да достигнат по-лесно до хората и да бъде по-усвоим и разбираем. Като подход е изключително подходящ за личностно развитие и себепознание. Прилага се под формата на консултация, психотерапия, коучинг и обучение. Центрира върху комуникацията, средата, групите и личността, разчитайки на сътрудничество в работния процес. Благодарение на достъпния си език, транзакционният анализ може да стимулира личностното и кариерното развитие на всеки от нас, да понижава и контролира нивата на стрес и да допринася за положителен психоклимат в организацията (или работната група). Предоставя ни множество варианти, възможности за избор, решения, стратегии и др.

Сценарийна матрица



Как се формира сценарият, по който несъзнавано се движим дори като големи хора? Клод Стайнер е съзателят на т.нар. сценарийна матрица, която разкрива как от всяко его – състояние на нашите родители ние получаваме послания, които оказват влияние върху нас докато сме малки. Тези послания играят изключително значима роля във формирането на личния ни сценарий.

Модел на сценарий



За онагледяване ще използваме като пример малко момиче, което е взело за модел на своя сценарий приказката за Пепеляшка. В продължение на години, тя получава от него – състояние „дете на своята майка“ забрана „не искам“. Тази забрана обаче е вид сурово наказание и се отнася до „не искам пари“, „не искам за себе си наследство“, „не искам нищо, което е важно за теб“. Разбира се майката не изказва забраната с думи, а с действия, но понякога директно обвинява девойката в егоизъм, ако втората дръзне да се защити. Друга забрана, която е отправена към нея гласи „не бъди важна“. Необходимо е да уточним, че този тип забрани, изпращани от него – състояние „дете на нашите родители“, не са осъзнавани от самите тях. Те се предават предимно невербално – чрез мимики, жестове, интонация на гласа, намеци, поведение. В същото време това са въздействащи послания.

На вербално ниво от своето его – състояние „родител“, майката предава послания, наричани драйвери или контра – забрани. Приличат на лозунги, които трябва да задвижат детето, като му вменят усещането, че то е добре, само докато ги изпълнява. Основните драйвери са шест: „бъди перфектен“, „доставяй удоволствие на другите“, „побързай“, „бъди силен“, „полагай усилие“, „оправяй се (сам)“. Момиченцето, за което става дума в примера ни, получава от майка си две основни драйверни послания – „бъди перфектна“ и „доставяй удоволствие“. Когато девойката е вече голяма жена, тя се движи изцяло по сценария на Пепеляшка. Често прекарва голяма част от времето си готвейки в кухнята, с парцала, шетайки неуморно и грижейки се всеотдайно за членовете на семейството. Трябва да бъде едновременно перфектна, мила, работлива, за да съумее да отговори на родителския глас, който я осъжда всеки път, когато не следва драйверите.

Тя усеща, че има потенциал, а сегашният живот не я прави никак щастлива. Исква да развие уменията си, да стане добър специалист в професията си, но никога не успява да инвестира време за себе си.

В примера с това момиченце наблюдаваме как приемането на родителските послания води след себе си движение по сценарий, който трябва да даде вълшебно решение. Ако страдаш достатъчно дълго и стриктно изпълняваш забраните и контра – забраните (драйвери), един ден ще се появи принцът, готов да те превърне в принцеса. Но, съществува и друг сценарий – този, в който принцът е готов да те превърне в робиня.

Тук е важно да признаем факта, че всеки от нас има пълното право сам да взема решения и да бъде автор на своя собствен, уникален сценарий. Когато се движим по чужд такъв, ние сме осъдени да преживяваме несъзнавано ограничение. Сценарият не ни позволява истинска автономност и свобода, притиска ни, задушава ни, защото е изграден под влияние на обкръжаващата ни действителност и е плод на твърде ранни несъзнавани решения. Детето не е в състояние само да тества реалността и често взема екстремни решения, за да запази връзката си с родителите и да оцелее в конфликта между собствените си нужди и средата.

Ерик Бърн (американски психиатър) разделя условно сценариите на три типа: сценарий на губещия, сценарий на победителя и банален сценарий. По кой от тях ще поемем в живота си, зависи само и единствено от нас. Егоизмът може да бъде здравословен и може да ни предпази от онзи „прогнил“ сценарий на пропилян, а често пъти „изпепелен“ живот. Правото на щастие и блаженство се пада на всеки от нас.

Не се страхувайте да бъдете себе си! Няма нищо по-хубаво

от това!



Позитивната психотерапия като метод за преодоляване на бърн аут синдрома



Един древен владетел често размишлявал за смисъла на живота. Той дълго време се занимавал със същността на доброто и злото и накрая му хрумнало следното: поръчал на своя слуга да му донесе най-добрите, най-хубавите и най-ценните органи на тялото. Слугата се върнал със сърцето и езика на едно животно. Господарят погледнал органите, замислил се какво представляват те, и този път изпратил слугата да намери най-грозните и лоши органи. Слугата отново донесъл същите органи. Учуден господарят го запитал: „Ти смяташ, че сърцето и езикът са най-добрите и същевременно най-лошите части на тялото. Как в възможно това?“. Слугата отвърнал: „Ако мислите и чувствата идват направо от сърцето и езика, и истината се казва открито, то те са най-ценните органи. Човекът, който ги притежава, е здрав и щастлив. Ако сърцето се е превърнало в убийствен гроб, където се погребват желанията, а езикът говори неверни и измамни неща, то тези органи са най-голямото наказание за човека, на когото принадлежат. Двуличието изпълва душата му и щастието бяга от него.“

„Опитът е учител, чиито уроци са много скъпи,

но затова пък никой не може да ни научи по-добре от него“

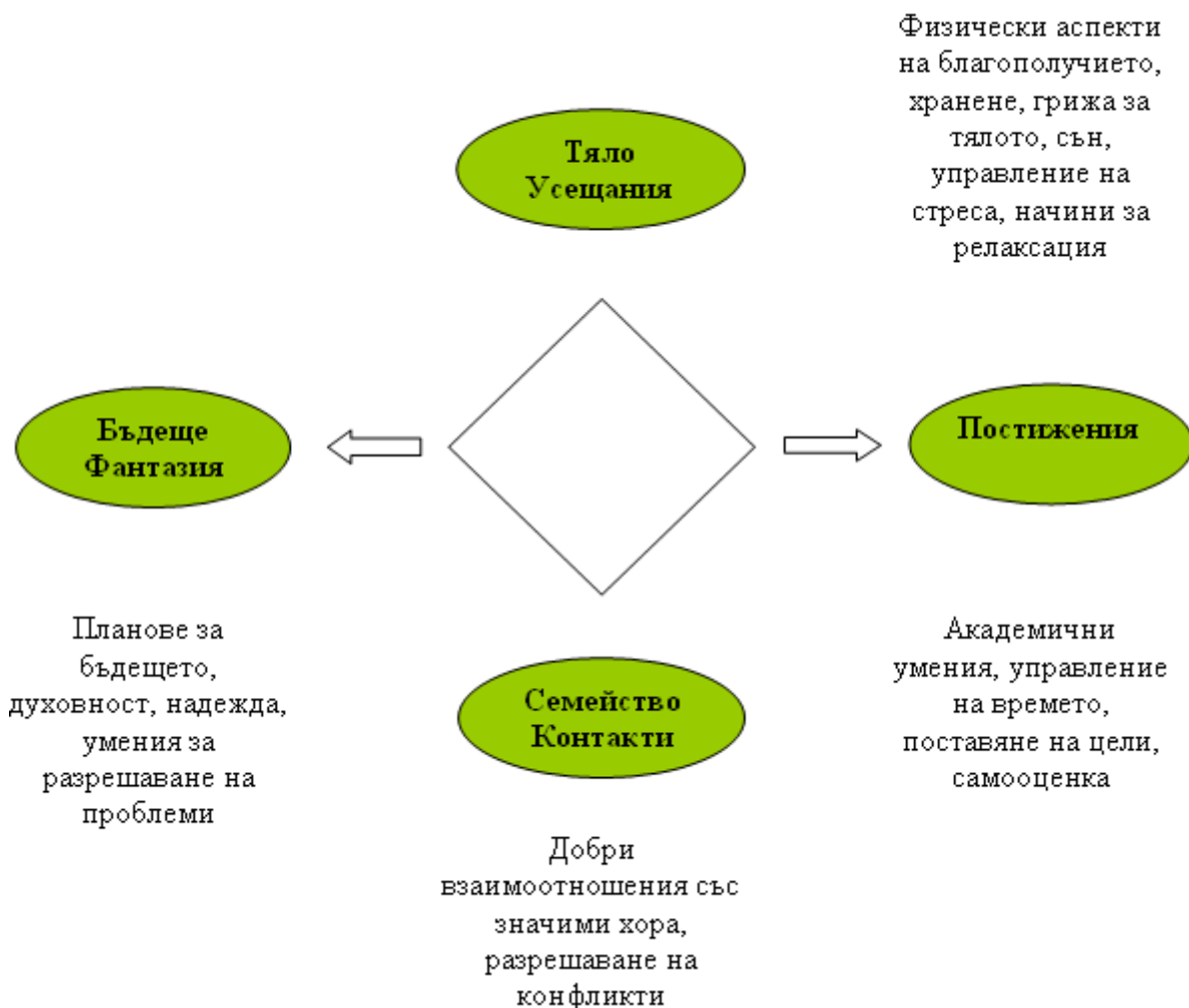
(Томас Карлайл)

Позната още като конфликтно - центрирана и ориентирана към ресурсите краткосрочна терапия, позитивната психотерапия е дълбинен психотерапевтичен подход, създаден в началото на 1963 г. от проф. д-р Носрат Песешкиан. Според подхода, компонентите на психиката си взаимодействат и се самосъхраняват. Ако някой от тях бъде нарушен, единството на психиката се губи. В този контекст болестите и конфликтите представляват израз на това нарушено единство и позитивно начало. За разлика от другите терапевтични теории, тя обръща внимание на непреходимите неща и каква роля играят те в човешкия живот.

Методите ѝ намират приложение както в психологичното консултиране, така и в психиатричната практика. С нея могат да работят медици, педагози, социални работници и ред други специалисти, използвайки я за самопомощ по време на работа. Позитивната психотерапия може да бъде също фамилна и групова. Тя е подкрепяща и съпътстваща техника, която конфронтира действителното с другата страна на болестта – нейните функции и смисъл и най-вече позитивни аспекти. Обикновено протича в пет стъпки, в които терапевтът слуша и наблюдава, поставя целенасочени въпроси, окуражава, структурира проблемите и разширява целите. Позитивната психотерапия има за цел преработване на вътрешният конфликт, който е резултат от сблъсъка между външните събития и собствения опит.

В позитивната психотерапия не дефектите, а способностите определят същността на човека. Когато способностите са недоразвити или потиснати, те стават възможен източник на конфликти и нарушения в личностната сфера и междуличностните взаимоотношения.

Модел на жизнения баланс на проф. Носрат Песешкиан



Достъпната и ефективна методика на терапията позволява да се проследи формирането на конфликта, да се разбере и приеме човека, такъв, какъвто е. Чрез диференциален анализ (уникална система за тестиране), клиентът сам открива своите способности и конфликтни реакции. Фокусирането върху способностите способства за значително съкращаване на времето за терапия.

Методът психодрама



Психодрамата е терапевтичен метод, който вярва, че изиграването на житейски събития и ситуации е по приемливо и ползотворно от говоренето за тях. Чрез нея хората влизат в различни роли и изиграват значими случки от своя живот, като изследват вътрешният си свят, социалните и междуличностни взаимоотношения, научават се да разпознават скрити чувства, да осъзнават поведения и да изпробват нови модели с помощта на ролевата игра. Техниките на психодрамата насърчават свободата и спонтанността, себеизразяването, вглеждането в себе си и другите, креативността, връзката с детето, проверката на реалността тук и сега, независимо дали събитието е минало.

Целите на този метод са многообразни, като разрешаване на вътрешни и междуличностни конфликти и проблеми в общуването, справяне с неувереност и страхове, личностно израстване, преосмисляне на миналото и моделиране на бъдещето, справяне със загуби и др. Психодрамата работи както индивидуално, така и групово, като използва и много по-широк кръг на приложение в семейното, детско и бизнес консултиране и развитие. Тя създава почва за нови приятелства и е изключително полезна при хора с проблем в общуването.

Арт терапия



Арт терапията е автентична форма на изразяване с помощта на изкуството. Включва използването на различни методи, като: рисуване, фотография, поезия, танцово изкуство, скулптура и др. Тя прилага тези техники за подобряване на психичното здраве, намаляване на стреса, по-добра комуникация и др.

Приложенията ѝ повлияват много сфери, като:

- лечението на редица хронични и психични заболявания;
- подобрява работата с деца с поведенчески и образователни потребности;
- с доказан положителен ефект при хроничен стрес и бърн аут;
- повлиява благоприятно негативни емоционални състояния (траур, тъга, гняв и др.);
- намира приложения в лечението на заболявания от аутистичния спектър, съдова деменция и др.

Използвайки различните методи, специалистите насочват терапията към вътрешните чувства, усещания и възприятия, а не върху външния свят. Чрез изкуството хората изразяват своите конкретни физически и емоционални проблеми.

Арт терапията може да бъде както индивидуална, така и групова, като основна цел не е научаването на определен вид изкуство, а насърчаването на изразяване, доверие и самостоятелност.

Психологичен тест за проверка нивото на бърн аут



Инструкция за провеждане на теста

Предлагам ви 22 твърдения за преживявания, свързани с работата. Моля ви, да прочетете внимателно всяко твърдение и да отбележите, колко често изпитвате подобни преживявания или мисли.

Скала:

НИКОГА = 0
МНОГО РЯДКО = 1
РЯДКО = 2
ПОНЯКОГА = 3
ЧЕСТО = 4
МНОГО ЧЕСТО = 5
ВСЕКИ ДЕН = 6

Въпроси:

1. Чувствам се емоционално изтощен/а, опустошен/а от моята работа.
2. В края на работния ден се чувствам, като „изстискан лимон“.
3. В работните дни сутрин съм в лошо настроение и броя с нетърпение дните и часовете до почивните дни.
4. Доволен/а съм от резултатите от работата ми.
5. Изморяват ме хората, с които работя / подчинени, клиенти, пациенти/ и се стремя да сведа времето на общуване с тях до минимум.
6. Чувствам голям заряд от бодрост, емоционална и творческа енергия на работното място и след това.
7. Умея да намирам правилни решения в трудни или конфликтни ситуации на работа или извън нея.
8. Чувствам загуба на интерес и апатия по отношение на работата ми.
9. Умея да внеса искра/творчество в своята работа.
10. В последно време станах по-безчувствен/а в междуличностните отношения с хората /подчинени, клиенти, пациенти/.

11. Хората, с които работя не са интересни за мен.
12. Работя с удоволствие, имам много цели и планове в работата и вярвам в осъществяването им.
13. Изпитвам все по – големи разочарования от моята работа.
14. Чувствам равнодушие и загуба на интерес към много неща, които са ме радвали по – рано.
15. Чувствам безразличие към тези, с които работя и предпочитам формалното общуване с тях, без излишни емоции и откритост.
16. Искане ми се да се уединя и да си отдъхна от всичко и всички.
17. Създавам атмосфера на доброжелателност, сътрудничество и ентузиазъм в работния екип.
18. С лекота общувам с непознати в работата, независимо от техния характер, маниери на общуване и амбиция.
19. Доволен съм от жизнените и професионалните ми успехи.
20. Чувствам се на предела на силите ми.
21. Вярвам, че мога да направя още много в живота.
22. Проявявам към другите хора повече внимание и грижа, от колкото получавам признателност и благодарности обратно.

Ключ към резултатите за бърн аут

Резултат за отчитане нивото на емоционално изтощение:
Смятат се точките на въпросите: 1; 2; 3; 6; 8; 13; 14; 16; 20

Резултати при жените

До 14 точки – имате ниски стойности на емоционална умора, няма предпоставки за емоционално изтощение.

От 15 до 30 точки – имате нормално изразена умора, но има предпоставки за емоционално изтощение. Преразгледайте работните си ангажименти и отделете време за почивка, релакс и приятни преживявания.

Над 30 точки – имате високо ниво на професионална умора. Налице е започващо или преживявано емоционално изтощение. Необходима е бърза промяна на работната обстановка и график. Преразгледайте темпото на работа и по възможност нанесете корекции. Препоръчителна е консултация с терапевт.

Резултати при мъжете

До 11 точки – имате ниски стойности на емоционална умора, няма предпоставки за емоционално изтощение.

От 12 до 29 точки - имате нормално изразена умора, но има предпоставки за емоционално изтощение. Преразгледайте работните си ангажименти и отделете време за почивка, релакс и приятни преживявания.

Над 29 точки - имате високо ниво на професионална умора. Налице е започващо или преживявано емоционално изтощение. Необходима е бърза промяна на работната обстановка и график. Преразгледайте темпото на работа и по възможност нанесете корекции. Препоръчителна е консултация с терапевт.

Резултат за отчитане нивото на деперсонализация (нарушена връзка АЗ – действителност на физиологично ниво)
Сумират се точките от въпросите: 5; 10; 11; 15; 22;

Резултати при жените

До 4 точки - няма отчетена деперсонализация
От 5 до 15 точки – нормално изразено състояние
Над 15 точки – високо ниво, направете консултация с терапевт

Резултати при мъжете

До 5 точки – няма отчетена деперсонализация
От 6 до 16 точки – нормално изразено състояние
Над 16 точки – високо ниво, направете консултация с терапевт

Резултат за отчитане на намаляването на професионалните постижения

Сумират се точките от въпросите: 4; 7; 9; 12; 17; 18; 19; 21
! ТУК СКАЛАТА Е ОБЪРНАТА – ВИСОКИТЕ СТОЙНОСТИ СА БЛАГОПРИЯТНИЯ РЕЗУЛТАТ

Резултати при жените

До 25 точки – ниски стойности, имате натрупана емоционална и психична умора, която неминуемо влияе неблагоприятно на работата ви. Професионалните ви постижения намаляват и това може да доведе до проблеми на работното място и реализация. Обърнете специално внимание на редуването работа – почивка. Консултирайте се с терапевт.
От 26 до 39 точки – нормални стойности. Професионалните ви постижения не са във възход, но не са и занижени. За момента работата ви удовлетворява и процесът даване – получаване, не е нарушен.
Над 39 точки – високи стойности. Вашите професионални постижения са във възход.
Успех!

Резултати при мъжете

До 25 точки – ниски стойности, имате натрупана емоционална и психична умора, която неминуемо влияе неблагоприятно на работата ви. Професионалните ви постижения намаляват и това може да доведе до проблеми на работното място и реализация. Обърнете специално внимание на редуването работа – почивка. Консултирайте се с терапевт.
От 26 до 38 точки – нормални стойности. Професионалните ви постижения не са във възход, но не са и занижени. За момента работата ви удовлетворява и процесът даване – получаване, не е нарушен.
Над 38 точки – високи стойности. Вашите професионални постижения са във възход.
Успех!

Позитивни утвърждения за добро здраве

(по Луиз Хей)



Харесвам храната, която е най-полезна за организма ми! Обичам всяка клетка от тялото си!

Избирам здравословния начин на живот, защото уважавам себе си!

Очаквам здраве и щастливи старини, защото сега се грижа за тялото си с любов!

Всеки ден откривам начин да поддържам отлично здраве! Връщам тялото си към първоначалната му форма на отлично здраве, като му давам това от което има нужда!

Мога да се излекувам!

С мислите си позволявам на разума си да възстанови тялото ми!

Винаги съм направляван и защитаван от Божествената сила. Над мен бди ангел хранител. Да съм здрав е мое Божествено право и аз настоявам за него сега!

Благодаря за здравето си и силно тяло!

Винаги мога да се откажа от нещо, ако реша че е във вреда на тялото ми!

Аз пия достатъчно вода, за да прочистя тялото и ума си!

Радостните ми мисли са пряк път към здравето ми тяло!

Обичам живота! Обичам себе си и се подкрепям напълно!

Аз съм здрав!

Това си ти!



Това си ТИ, всеки път когато пренебрегваш себе си заради някой друг!

Това си ТИ, всеки твоя компромис и саможертва!

Това си ТИ, всеки път когато поставяш себе си на второ място!

Това си ТИ, всеки път когато позволиш на другите да решават, кое е правилно за теб!

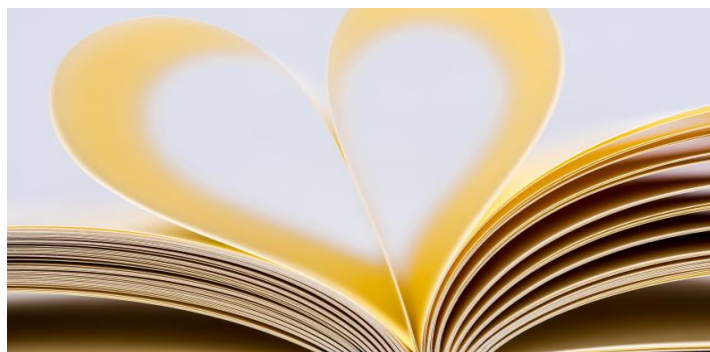
Това си ТИ, когато толкова те е страх от провал, че дори не опитваш!



Ползвана литература



1. Балканска, П. , Приложна психология в медицинската практика, София, 2009 г., изд. „Булвест 2000“;
2. Песешкиан, Н. , Метод на позитивната психотерапия – том 1, Варна, 2003 г. , изд. „Славена“;
3. Песешкиан, Н. , Психосоматика и позитивна психотерапия – том 2, Варна, 2003 г. , изд. „Славена“;
4. Стаматов, Р. , Психология на човека, Пловдив, 2003 г. , изд. „Хермес“;
5. Стоянов, Др. , Личност, психоклимат и синдром на професионалното изпепеляване, София, 2012 г. , изд. „Изток – Запад“;
6. Уилкинсън, Г. , Стрес – какво трябва да знаем за него, София, изд. „Софтпрес“;
7. Хей, Л. , Излекувай живота си, София, 2012 г. , изд. „Кибеа“



Силно ви препоръчвам следната литература:



1. Алгафари, М. , Тихоспирка, София, 2020 г. , изд. „Алгафари“ ООД;
2. Бранд, Д. , Събуди се и живей, София, 2017 г. , изд. „АМГ“;
3. Бърн, Р. , Вълшебството, София, 2012 г., изд. „Изток – Запад“;
4. Дейвид, С. , Емоционална пластичност, София, 2017 г., изд. „Гнездото“;
5. Кехоу, Дж. , Подсъзнанието може всичко, София, 2013 г. , изд. „ИнфоДАР“ ЕООД;
6. Миралес, Фр. , Покана за радост, София, 2020 г. , изд. „Гнездото“;
7. Ранкин, Л. , Победа на ума над медицината, София, 2019 г. , изд. „Гнездото“;
8. Свияш, Ал. , Здравето е в главата, а не в аптеката, София, 2009 г. , изд. „Софтпрес“;
9. Спадаро, П. , Уважавай себе си, София , 2020 г. , изд. „АМГ“;
10. Тонкин, Ал. , Как съхраних себе си, София, 2019 г. , изд. „Здравей живот“ ЕООД;
11. Тонкин, Ю. , Щастие, София, 2020 г., изд. „Юли Тонкин“ ЕООД;
12. Тонкин, Ю. , Ново начало, София, 2019 г., изд. „Юли Тонкин“ ЕООД

