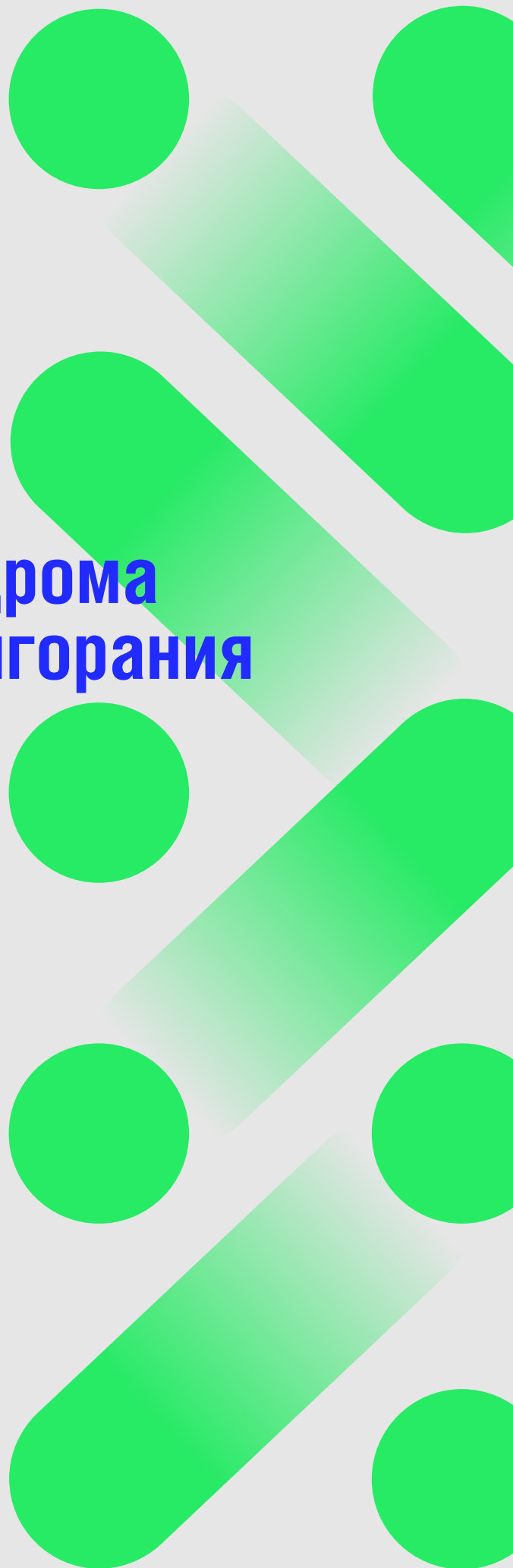




ГУМАНИТАРНЫЙ  
ПРОЕКТ

# Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Методическое пособие

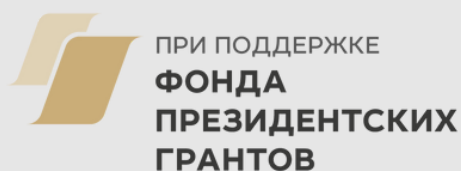


## Профилактика синдрома эмоционального выгорания. - Новосибирск: НРОО «Гуманитарный проект», 2024. - 145 с.: илл.

Это пособие создано для двух целевых аудиторий. Оно будет полезно некоммерческим организациям для профилактики эмоционального выгорания в коллективе и работы с ним, а также людям, которые ставят работу на первое место, не умеют планировать свой отдых, испытывают проблемы с эмоциями и считают чувство рабочего долга выше своего благополучия.

В пособии описаны рекомендации для организации системной модели профилактики выгорания в организации, и представлены инструменты, с помощью которых можно повысить свои способности распознавать и проживать эмоции, уважать и принимать свои ценности.

Пособие было написано в рамках проекта «Жизненные навыки ВИЧ-сервисных НКО», реализованного с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



# Содержание

## Глава 1. Введение

Пункт 1.1. Введение	стр 3
Пункт 1.2. Почему сотрудники НКО нуждаются в поддержке?	стр 5
Пункт 1.3. Профилактика и реабилитация синдрома эмоционального выгорания — разные вещи!	стр 6
Пункт 1.4. Комплексная модель профилактики эмоционального выгорания в ВИЧ-сервисных НКО	стр 7
Пункт 1.5. Организационная структура профилактики СЭВ в ВИЧ-сервисных НКО	стр 13

## Глава 2. Полезная теория о синдроме эмоционального выгорания

Пункт 2.1. Что такое эмоции и как их можно истощить?	стр 15
Пункт 2.2. Физиологические причины эмоционального истощения	стр 18
Пункт 2.3. Стрессоры и способы совладания с ними	стр 31
Пункт 2.4. «Смысл»	стр 34
Пункт 2.5. Отдых делает нас сильнее	стр 38
Пункт 2.6. Как характер человека влияет на СЭВ	стр 42

## Глава 3. Компоненты комплексной профилактики СЭВ

Пункт 3.1. Тренинги: Модель тренингов в проекте «Жизненные навыки ВИЧ-сервисных НКО»	стр 50
Пункт 3.2. Профилактика эмоционального выгорания у руководителей	стр 53
Пункт 3.3. Описание тренинга по профилактике СЭВ для психологов, соцработников и сотрудников, отвечающих за подготовку равных консультантов и аутрич-работников	стр 57
Пункт 3.4. Описание однодневного тренинга по профилактике эмоционального выгорания	стр 62
Пункт 3.5. Описание тренинга по профилактике СЭВ и стратегическая сессия по включению мероприятий по профилактике СЭВ в систематическую деятельность организаций для менеджеров	стр 82
Пункт 3.6. Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга	стр 86
Пункт 3.7. Психологические консультации	стр 87
Пункт 3.8. Вебинары	стр 90
Пункт 3.9. Супервизии, интервизии и группы поддержки, как способ профилактики СЭВ	стр 92
Пункт 3.10. Канал в мессенджере (Телеграм)	стр 97
Пункт 3.11. Заключение	стр 98

## Глава 4. Помоги себе сам

стр 99

## Приложения

стр 127

## Источники

стр 144

# ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ

## Пункт 1.1. Введение: Что такое синдром эмоционального выгорания и почему мы говорим о его комплексной профилактике?

Синдром эмоционального выгорания впервые упомянул американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году. Он описывает выгорание как нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми, вплоть до развития глубоких когнитивных искажений.

Сам термин «синдром выгорания» ввела Кристина Маслач в соответствии с трехкомпонентной моделью выгорания. Она выделяла в выгорании три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (обезличивание человека), редукцию личных достижений (обесценивание собственного достоинства).

Выгорание понимается как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены специалисты и специалистки, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональным сопереживанием, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек».

Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом.

Работа играет значительную роль в жизни человека, влияя на его физическое и психическое состояние, а также на общее благополучие. Многие замечали, что со временем ощущение удовлетворения от любимой работы куда-то пропадает, перспективы профессионального роста не вызывают прежнего интереса, у некоторых портятся взаимоотношения с начальством или подчиненными, работа с людьми вызывает раздражение, на семейную/личную жизнь не остается сил.

Работа в некоммерческой организации зачастую стимулирует развитие выгорания, так как предполагает так называемое служение и не подразумевает заботы о себе.

ВИЧ-сервисные НКО, как и другие организации, имеют свою структуру: руководители (люди, принимающие решения), менеджеры, психологи и сотрудники, оказывающие прямую помощь благополучателям (консультанты, аутричи).

Во многих НКО границы между сотрудниками размыты, может появляться ощущение отношений, похожих на семейные. Также размывается понятие роли: один и тот же сотрудник может выполнять разные рабочие задачи. При этом уровень ответственности у всех разный, и причины синдрома эмоционального выгорания отличаются, хотя симптомы могут быть схожими.

У руководителей НКО синдром эмоционального выгорания развивается в связи с постоянным и значительным влиянием различных стрессовых факторов:

- высокого уровня ответственности за принятие стратегических решений;
- управления и мотивации рабочей команды;
- достижения поставленных целей;
- обеспечения финансовой стабильности организации.

Это запускает механизмы формализации и формирует двойственное отношение: с одной стороны, сотрудники нуждаются в понимании и поддержке, а с другой стороны, необходимо постоянно выстраивать границы и осведомляться о результатах работы.

Менеджеры также испытывают давление из-за ответственности за достижение результатов, координации работы команды, управления проектами. Дополнительным фактором стресса является то, что менеджеры не всегда видят конечный результат своей работы, что превращает ежедневную деятельность в бессмысленную рутину.

Также СЭВ у менеджеров может быть связан с перегруженностью работой, неэффективным распределением времени или с недостаточной поддержкой со стороны коллег или близких людей.

Сотрудники, оказывающие прямую помощь благополучателям (психологи, социальные работники, аутрич-работники), регулярно решают проблемы людей, сталкиваются с непростыми человеческими историями, от которых сложно абстрагироваться полностью, не пропуская через себя. Уровень стресса у таких сотрудников может быть высоким из-за необходимости быстро адаптироваться к новым ситуациям, работать с людьми, находящимися в крайне сложных жизненных обстоятельствах и зачастую в измененном психическом состоянии, при этом постоянно демонстрировать профессиональную компетентность.

Причины выгорания могут различаться в зависимости от должности, но общие симптомы включают в себя чувство усталости, отсутствие мотивации, эмоциональное истощение, апатию и снижение производительности. СЭВ серьезно влияет на работоспособность и жизнестойкость сотрудников НКО и, как следствие, на развитие организации в дальнейшем.

Внедрение комплексной модели профилактики СЭВ поможет сформировать культуру заботы о психологическом здоровье всей организации, сохранить коллектив и продолжать эффективно работать.

## Пункт 1.2. Почему сотрудники НКО нуждаются в поддержке?

### **1. Многообразие ролей и обязанностей**

Специалисты ВИЧ-сервисных НКО часто выполняют множество ролей одновременно: они и консультанты, и социальные работники, и организаторы мероприятий, и администраторы, и даже психологи. Это требует широкого спектра навыков и знаний, что увеличивает нагрузку и стресс.

### **2. Работа с уязвимыми группами населения**

ВИЧ-сервисные НКО работают с людьми, которые часто сталкиваются со множественными формами стигматизации и дискриминации. Это требует особого подхода и высокой эмоциональной устойчивости.

### **3. Эмоциональная нагрузка**

Постоянное взаимодействие с людьми, находящимися в кризисных ситуациях, может вызывать сильное эмоциональное напряжение. Специалисты сталкиваются с историями тяжелых заболеваний, потерь и социальной изоляции, что может приводить к эмоциональному выгоранию.

### **4. Ограниченные ресурсы, неопределенность и нестабильность**

ВИЧ-сервисные НКО часто работают в условиях ограниченного финансирования и ресурсов, включая зависимость от грантов и субсидий. Необходимость постоянно искать финансирование может нести дополнительную психологическую нагрузку.

### **5. Стигматизация и дискриминация**

Специалисты могут сталкиваться с общественной стигматизацией и дискриминацией не только в отношении своих клиентов, но и в отношении собственной профессиональной деятельности. Это может вызывать чувство изоляции и дополнительный стресс.

## Пункт 1.3. Профилактика и реабилитация синдрома эмоционального выгорания — разные вещи!

Профилактика СЭВ и работа с выгоранием отличаются прежде всего целью. Профилактика СЭВ направлена на предотвращение развития синдрома и может включать в себя различные мероприятия:

- информирование;
- диагностику и самодиагностику;
- развитие навыков приоритизации и управления временем;
- развитие навыков работы со стрессом и релаксации на физическом и психологическом уровнях;
- развитие психологических компетенций в плане установления личных границ при взаимодействии с клиентами и коллегами;
- развитие осознанности и приобретения навыка управления эмоциональными реакциями.

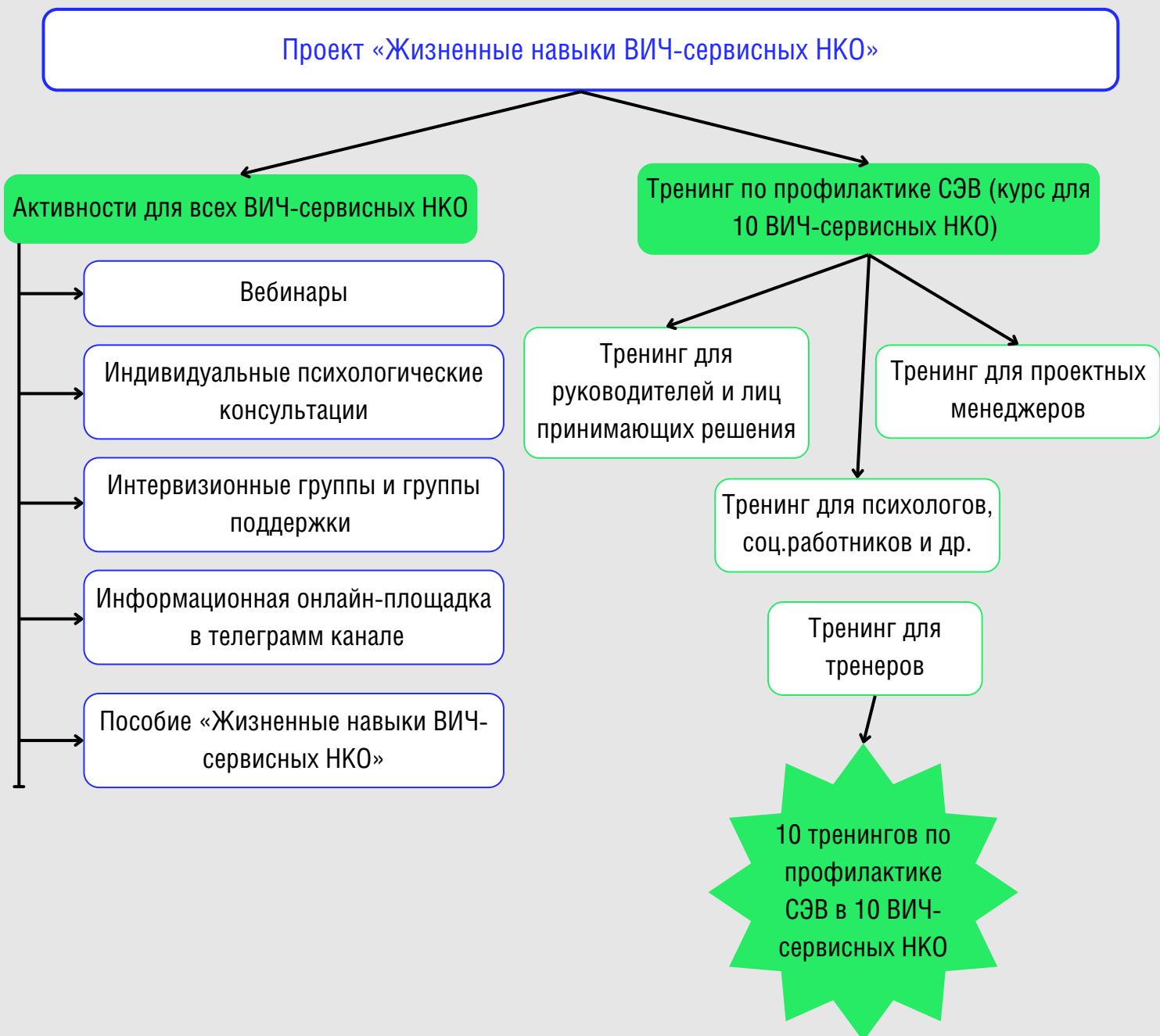
Работа с выгоранием направлена на преодоление симптомов, которые уже развились, и возвращение сотрудника в психологически комфортное и работоспособное состояние. Можно рассматривать работу с выгоранием и как психотерапевтический процесс, и в модели профилактики. В последнем случае работа с выгоранием — это вторичная и третичная профилактика, то есть профилактика осложнений и рецидивов.

Таким образом, первичная профилактика выгорания и работа с уже существующим синдромом не заменяют друг друга, но эффективны только в том случае, если реализуются совместно.

Направления работы с СЭВ могут быть такими:

- канализация негативных переживаний;
- редукция неопределенности и амбивалентности в отношении проблемных вопросов работы;
- осмысление опыта в позитивном ключе;
- переоценка и обновление структуры ценностного поля;
- осознание и переформулирование неполезных убеждений;
- развитие навыков совладания со стрессом и релаксации на физическом и психологическом уровнях;
- релаксация и улучшение доступа к психологическим ресурсам.

## Пункт 1.4. Комплексная модель профилактики эмоционального выгорания в ВИЧ-сервисных НКО. Методы работы и выводы



Проект «Жизненные навыки ВИЧ-сервисных НКО» направлен на укрепление устойчивости и повышение эффективности работы прямых сервисов посредством внедрения комплексной модели профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Для достижения системных изменений в НКО мы работали на всех уровнях структуры организации: руководители и лица, принимающие решения, менеджеры, психологи и сотрудники, задействованные в оказании прямой помощи благополучателям. Подход при реализации проекта состоял в профессионализации компетенций сотрудников и системе регулярных мероприятий, а также формировании культуры заботы о психологическом здоровье.



На первом этапе мы отобрали 10 ВИЧ-сервисных НКО из 10 регионов России, которые принимали участие в тренингах и всех активностях проекта:

- тренинге по профилактике СЭВ для руководителей;
- тренинге для тренеров, в котором приняли участие психологи, соцработники и сотрудники, отвечающие за подготовку равных консультантов и аутрич-работников;
- тренингах по профилактике СЭВ в 10 ВИЧ-сервисных НКО для всех сотрудников;
- тренинге по профилактике СЭВ и стратегической сессии по включению подобных мероприятий в систематическую деятельность организаций.

Параллельно с вышеперечисленными мероприятиями проводились активности как для отобранных 10 организаций, так и для всех желающих сотрудников ВИЧ-сервисных НКО, которые не прошли отбор в основную программу:

- вебинары, освещающие проблему синдрома эмоционального выгорания;
- индивидуальные психологические консультации (онлайн и офлайн);
- интервизионные группы и группы поддержки (онлайн);
- информационная онлайн-площадка, на которой обсуждались темы, связанные с СЭВ.

Все участники тренингов прошли диагностическое тестирование для сбора информации о психологическом состоянии ключевых сотрудников ВИЧ-сервисных НКО.

Всего в диагностическом тестировании приняли участие 54 сотрудника.

Для оценки профессионального эмоционального выгорания использовались два опросника, показывающие разные характеристики:

- опросник «Диагностика профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Водопьяновой», предназначенный для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек — человек»
- опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. Бойко».

Авторы опросников используют две различных теоретических структуры синдрома эмоционального выгорания. Первая представляет выгорание как синдром, состоящий из нескольких симптомов разной степени выраженности (В. Бойко). Вторая рассматривает выгорание как процесс, а индивида — находящимся на одной из его стадий (К. Маслач).

# Опросник Виктора Бойко

Виктор Бойко предлагает классифицировать синдром эмоционального выгорания по стадиям, для каждой из которых характерны те или иные симптомы. Психолог рассматривает профессиональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г. Селье.

Тест на диагностику уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко отталкивается от того, что СЭВ развивается постепенно, поэтому в нем выделяются три стадии: напряжение, резистенция и истощение. Диагностика уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко, позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Опросник Бойко состоит из **84 пунктов**, группирующихся в 12 шкал. В свою очередь, шкалы группируются в три фактора, соответствующих трем выделенным Бойко стадиям эмоционального выгорания:

- напряжение (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, безысходность, тревога и депрессия);
- резистенция (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей);
- истощение (эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, или деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения).

# Опросник Кристины Маслач

Опросник Маслач построен на подходе к эмоциональному выгоранию как к психологическому синдрому, представленному **тремя симптомами**:

- **Эмоциональным истощением**, которое отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 45 баллов (0–7 — низкий уровень; 8–17 — средний уровень, более 18 — высокий уровень);
- **Деперсонализацией**. Показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале означает выраженность черствого, формального отношения к клиентам, ощущения несправедливого к себе отношения со стороны клиентов. По данной методике испытуемый может набрать от 0 до 25 баллов (0–4 — низкий уровень, 5–10 — средний уровень, более 11 — высокий уровень);
- **Редукцией личных достижений** — низким уровнем общего оптимизма, веры в свои силы и веры в способность решать возникающие проблемы, а также позитивного отношения к работе и коллегам. По данной шкале испытуемый может набрать от 0 до 40 баллов (0–22 — высокий уровень редукции личных достижений, 23–30 — средний уровень редукции личных достижений, более 31 — низкий уровень редукции личных достижений). Она имеет обратный характер: большее значение баллов означает меньший уровень редукции личных достижений.

## Результаты исследования

Проанализировав собранные данные, мы сравнили **три группы** и получили следующие результаты:

1. По данным опросника Маслач, в шкале «Эмоциональное истощение» мы обратили внимание на высокие баллы (от 23 и выше) в группах руководителей и проектных менеджеров (93% и 95% соответственно). В группе психологов этот показатель меньше и составляет 55%. Из полученных результатов мы видим, что 43 человека из 54 чувствуют тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью.

2. Примерно такие же данные мы получили и по шкалам «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений». В целом самые высокие показатели синдрома эмоционального выгорания обнаружилось в группе руководителей и лиц, принимающих решения (64% опрошенных имеют высокие и крайне высокие баллы).

3. Важно отметить, что крайне высокие баллы по многим показателям набрали только руководители и люди, принимающие решения. У проектных менеджеров большая часть группы (75%) демонстрируют средний, но стремящийся к высокому уровень СЭВ, а 20% уже находятся на высоких уровнях показателей СЭВ. В группе психологов также отмечаются признаки СЭВ, но они по каждой шкале меньше, чем в группах руководителей и проектных менеджеров.

4. По данным опросника Бойко, сравнительная таблица показывает, что группа руководителей ВИЧ-сервисных НКО имеет больший из всех групп процент как с фазами формирования, так и со сформированными фазами стресса. Группа проектных менеджеров набрала высокие баллы по формирующимся и сформированным фазам стресса. Итоговая фаза стресса — истощение — отмечена у 55% формирующимся синдромом, а 10% участников сформированным синдромом. Группа психологов выделяется среди других групп показателями без формирования стадий стресса на фазе напряжения (50%), резистенции (30%) и истощения (50%).

5. Эти результаты доказывают, что наличие и применение специальных знаний и навыков дает эффект сдерживания и способствует регрессу уже формирующегося синдрома профессионального эмоционального выгорания в группе психологов. Для всех остальных участников дефицит психологического образования, соответствующих знаний и навыков необходимо компенсировать личной терапией, супервизионными группами, планированием не только рабочих процессов, но и отдыха.

Каждый участник диагностического тестирования получил результаты своих тестов и рекомендации обратить внимание на высокие показатели.

Для того чтобы предотвратить дальнейшее развитие СЭВ, каждому участнику важно оценить результаты собственного теста и сформулировать запрос для супервизионных встреч, ответив на следующие вопросы:

- «Какие чувства вызывает у меня результат теста? Соответствует ли результат теста моему настоящему состоянию? Действительно ли происходит нарастание неких симптомов, связанных с моей профессиональной деятельностью?»
- «Объяснимо ли мое состояние факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или другими факторами?»
- «В каких направлениях мне надо повлиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение?»

Мы понимаем, что для более полного анализа степени выраженности СЭВ у участников полученных данных недостаточно — в аналитику желательно добавить стаж работы, список функциональных обязанностей, возраст, гендер.

По итогам проведенного диагностического тестирования очевидно, что для абсолютного большинства участников тренингов синдром эмоционального выгорания является уже сформированным и профилактических мер для регресса этого состояния недостаточно.

Для восстановления и реабилитации необходимо на регулярной основе работать с симптомами эмоционального выгорания и искать возможность восполнения ресурсов.

Что может восполнить ресурсы?

- Посещение личной и групповой психотерапии;
- Посещение супервизионных и интервизионных групп на постоянной основе;
- Длительный отпуск, который подразумевает переключение на совершенно другую деятельность и, возможно, освоение новых навыков;
- Посещение групповых ретритов по поиску внутренних ресурсов и жизненных опор
- В некоторых случаях увольнение может решить часть проблем, связанных с

сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания, так как происходит исключение регулярного стресса, но это работает только в том случае, если человек переходит на менее ответственную работу, где от него не зависят общие результаты организации. Если человек уволился с одной должности и устроился на точно такую же, но в другой организации, проблему это не решит. Сначала необходимо восстановиться, осознать и ликвидировать причины возникновения СЭВ, а также освоить навыки профилактики синдрома.

## Пункт 1.5. Организационная структура профилактики СЭВ в ВИЧ-сервисных НКО

В последние годы ВИЧ-сектор активно развивается, и наряду с НКО, работающими более 20 лет, появилась значительная доля организаций, которые работают менее 5 лет. Величина штата ВИЧ-сервисных НКО также значительно различается и может составлять от трех до нескольких десятков сотрудников. Также отличается внутренняя структура: в небольших организациях сотрудники зачастую совмещают обязанности, в более крупных обязанности обычно разделены. От этих различий зависят и потребности в профилактике и реабилитации в связи с СЭВ, а также содержательное наполнение мероприятий.

В молодых ВИЧ-сервисных организациях прежде всего желательно выстроить систему профилактических мероприятий:

- регулярные интервизионные группы (в том числе в онлайн-формате);
- регулярные супервизионные группы (в том числе в онлайн-формате);
- индивидуальные психологические консультации (в том числе в онлайн-формате);
- направление сотрудников на тренинги по профилактике выгорания в сторонних ВИЧ-сервисных организациях;
- участие сотрудников в онлайн-мероприятиях сторонних ВИЧ-сервисных организаций (вебинарах по теме, конференциях, тематических чатах в социальных сетях).

В крупных или давно работающих ВИЧ-сервисных организациях, кроме мероприятий, направленных на первичную профилактику выгорания, желательно организовать процессы, способствующие реабилитации сотрудников – носителей СЭВ:

- очные регулярные супервизионные группы отдельно для менеджеров и руководителей направлений, а также отдельно для консультантов и аутрич-работников;
- индивидуальные психологические консультации для сотрудников (по мере необходимости, желательно бесплатно);
- тренинги по профилактике СЭВ для всех сотрудников организации (не реже раза в год). Желательно, чтобы тренинги проводил сторонний тренер и чтобы они содержали значительную долю компонентов реабилитационной направленности. Более эффективны продолжительные (не менее 3 дней) и выездные тренинги, поскольку они дают возможность погрузиться в процесс и отключиться от текущих дел, что способствует реабилитации. Крайне нежелательно и неэффективно подменять тренинги по профилактике СЭВ собраниями по стратегическому планированию либо развлекательными мероприятиями;

- руководителям ВИЧ-сервисных НКО важно находить возможности для посещения тренингов по профилактике СЭВ на базе других НКО. Участие в тренинге сторонних организаций может способствовать более глубокому осознанию и проработке собственных психических процессов;
- краткосрочные (однодневные) тренинги на регулярной основе (не реже 2 раз в год) может проводить психолог организации. Желательно включать в такие тренинги упражнения, позволяющие канализировать токсичные информационные отходы, снять скопившееся напряжение и улучшить навыки саморегуляции;
- регулярные интервизионные группы / группы поддержки (в том числе в онлайн-формате);
- штатный психолог в организации или приглашенный специалист, в обязанности которого входит наблюдение за возникающими симптомами СЭВ в коллективе и оперативные реабилитационные и/или планомерные профилактические активности.





Одна из причин застревания — постоянное присутствие стимула, активирующего эмоцию. Например, ваш романтический интерес маячит перед глазами с утра до вечера или круглосуточно не выходит у вас из головы. Вы застреваете в бесконечном томлении. Или каждый день приходится возвращаться на работу, полную стрессов.

Неудивительно, что помогающие профессии настолько изнуряют: человека ежедневно окружают несчастные люди, которым что-то нужно. Порой выход есть, но специалист не может его найти, потому что не чувствует себя вправе выйти из туннеля. В эту ловушку попадают многие. Эта проблема называется синдромом донора.

## **Синдром донора**

В книге *“Down Girl: The Logic of Misogyny”* («Подчинение: логика мизогинии») философ Кейт Манн описывает социальную систему из двух групп: **доноры и индивидуумы**.

Общество ожидает, что доноры будут по своей воле и с радостью отдавать индивидуумам время, внимание, заботу и свои тела.

На индивидуумов возложено моральное обязательство быть и выражать свое человеческое начало. Доноры, напротив, должны отдавать индивидуумам свое человеческое начало.

Роль донора заключается в том, чтобы пожертвовать индивидууму свое творческое автономное начало, а тот должен его раскрыть во всей полноте через свою личность. Донорам следует отречься от любых ресурсов или источников власти, которые есть в их распоряжении, — от профессий, любви, собственного тела. Все это принадлежит индивидуумам.

### **Симптомы «синдрома донора»:**

- вера в то, что ваш нравственный долг — быть милыми, приятными, радостными, добросердечными и внимательными к нуждам окружающих. Вы должны вести себя так с вашим партнером, родителями, обществом или даже с самими собой;
- вера в то, что недостаток красоты, радости, спокойствия и заботливости ставит крест на всей вашей личности;
- вера в то, что ваш личностный провал заслуживает наказания — вплоть до физического;
- убежденность, что вышеперечисленное — не симптомы, а истина и здравый смысл.

Последний пункт — **ключевой**. Именно он делает этот информационный вирус таким передаваемым. Его симптомы маскируются под норму. Таким образом он обеспечивает себе продолжение. Иными словами, люди вокруг нас тоже заражены, и они относятся к себе и к нам так, словно синдром донора — это естественное человеческое поведение. Это формирует ощущение, что это не болезнь, а обычный, здоровый образ жизни. На первый взгляд, синдром донора можно спутать с некоторыми видами чего-то большего — например, со служением. Ведь от доноров ожидается самоотречение. Человек с синдромом донора теряет право тревожить окружающих своими эмоциональными всплесками. Так доноры оказываются запертыми в туннеле, словно в клетке.

Наше тело запрограммировано на самосохранение. Поэтому глубоко внутри мы чувствуем, что синдром донора медленно сводит нас в могилу. Мы погружаемся в практики осознанности, занимаемся йогой, практикуем магию утра и другие способы наполнения ресурсом. Человек готов хвататься за любой новый тренд.

Но в душе разгорается внутренний конфликт: синдром донора стремится отключить программу самосохранения и лепит на практики самопомощи бирочку «эгоизм». Таким образом, попытки позаботиться о себе могут выйти боком и навлечь на вашу голову осуждение общества и даже самоосуждение. И мы снова застреваем.

Вот результат эксперимента, который иллюстрирует это утверждение [*Ronald Friedman, Jens Förster, “Effects of Motivational Cues”*]:

*Участникам эксперимента выдали бумажки с головоломками и представили задачу: провести мультяшную мышку на другую сторону лабиринта. В одной версии головоломки над лабиринтом кружила сова, желающая мышку съесть. В другой в конце пути мышку ждал кусок сыра.*

**?** Как вы думаете, какая группа быстрее выполнила задачу? Та, которая бежала к сыру, или та, что убегала от хищницы?

*Победил сыр. Участники прошли больше лабиринтов и делали это быстрее в ожидании награды — даже такой скромной, как нарисованный кусочек сыра. Негативный стимул в виде угрожающей совы сработал хуже.*

Если подумать, такой итог совершенно логичен. Когда ты двигаешься к четкой цели, твои усилия и внимание сконцентрированы на желаемом результате. А если удираешь от преследователя, то уже не важно, куда прибежишь, — главное, чтобы конечный пункт был подальше от опасности.

**Вывод таков:** нас мотивируют полезные цели, а не плохая текущая ситуация. Если нас раздражает окружающая обстановка, то первым побуждением станет убежать подальше от совы с острыми когтями. Однако где гарантия, что новое место окажется лучше? Нам нужна заманчивая цель — сыр в конце лабиринта!

*Сыр, который вдохновит нас на свершения, — это укрепление личности и расширение сферы влияния, чтобы сил хватило на любых сов и любые лабиринты, которые встанут на пути*

## Пункт 2.2. Физиологические причины эмоционального истощения

Часть физиологических причин эмоционального истощения заключается в застревании на определенных стадиях стресса, когда разрядка не наступает.

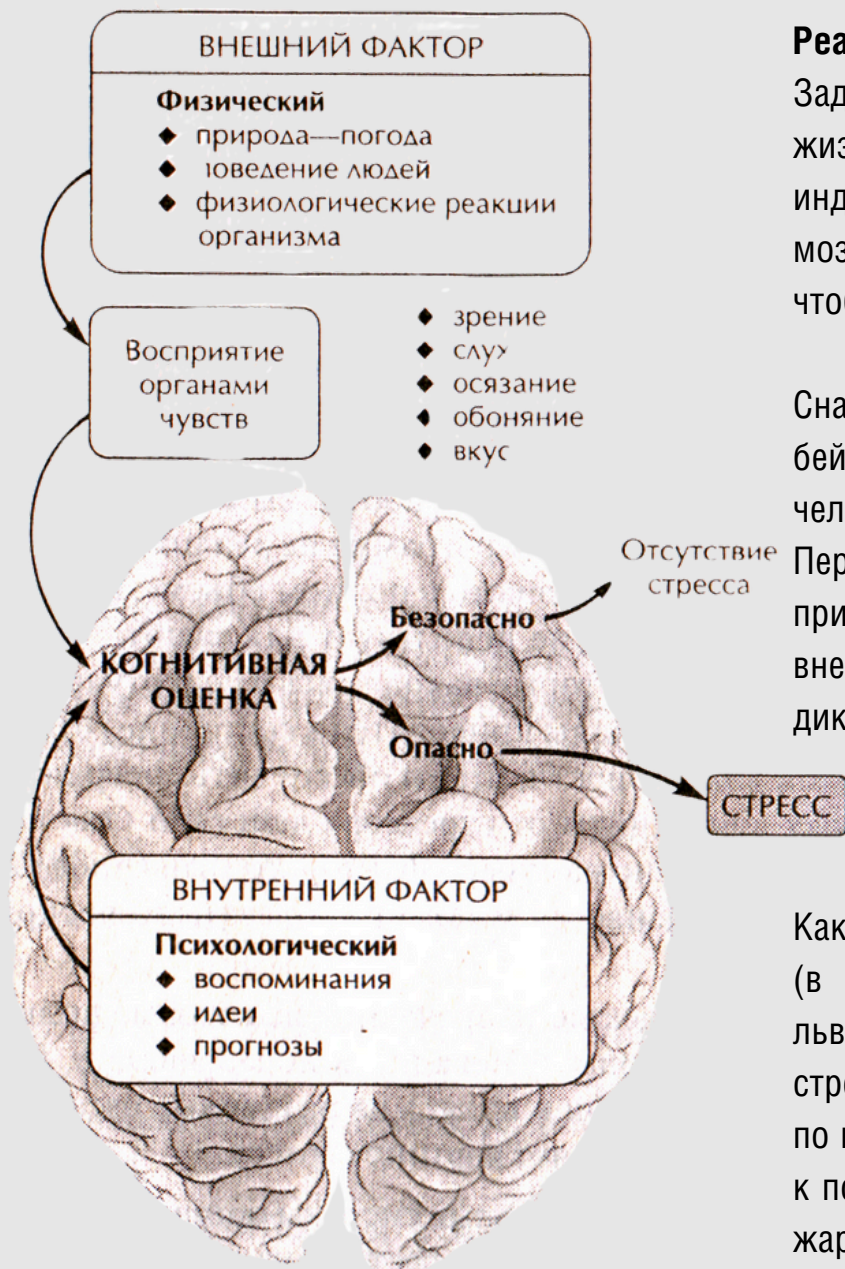
**Стресс** — это нервная и физиологическая реакция организма в ситуации, когда человек сталкивается со стрессорами — неблагоприятными и значительными по силе и продолжительности внешними и внутренними воздействиями. Стрессоры могут быть любыми: все, что человек видит, слышит, чего касается, что чувствует или даже представляет в уме, несет потенциальную угрозу.

Стрессоры бывают внешними: работа, деньги, семья, время, социальные нормы и ожидания, опыт дискриминации и т. д.

Также стрессоры бывают внутренними. Их сложнее описать — они гораздо тоньше. Самокритика, неприятие своей внешности, сложности с самоопределением, негативные воспоминания, страх будущего — в разной степени все эти факторы могут определяться телом в качестве потенциальной угрозы.

Выделяют три стадии стресса:

- стадия мобилизации, напряжения или тревоги;
- стадия адаптации;
- стадия истощения.



## Реакции человека на стресс

Задача мозга человека — в сохранении жизни своего носителя. Поэтому, когда индивид сталкивается со стрессом, мозг предлагает различные стратегии, чтобы справиться с ним.

Сначала рассмотрим стратегию «Беги и бей». Этот механизм выработался у человека в ходе эволюции. Первобытным людям регулярно приходилось справляться с внезапными атаками льва или других диких животных.

Как только мозг фиксирует опасность (в нашем примере — присутствие льва), запускается автоматическая стресс-реакция — цепочка изменений по всему телу, адаптирующая организм к повышенной нагрузке: «Сейчас будет жарко!»

Адреналин наполняет мышцы дополнительной кровью, глюкокортикоиды держат их в тонусе, а эндорфины помогают игнорировать весь этот дискомфорт. Сердце переходит на быстрый ритм, толчки крови в артериях становятся мощнее, что повышает давление в сосудах, дыхание сильно учащается (мониторинг сердечно-сосудистой системы — любимый способ ученых измерять уровень стресса). Мышцы напрягаются, снижается чувствительность к боли, внимание обостряется, однако становится туннельным — с концентрацией на текущем моменте и на том, что происходит прямо перед глазами или совсем близко. Все органы чувств работают на полную катушку, а из глубин памяти выхватывается только информация, напрямую связанная со стрессором. Чтобы по максимуму обеспечить выживание, организм временно гасит деятельность других органов: замедляется пищеварение, меняются показатели иммунной системы (анализ иммунной активности — это второй излюбленный способ ученых фиксировать стресс). Все тело и психика меняются в ответ на то, что вы воспринимаете как угрозу.

И вот наступает встреча со львом! Стресс-реакция достигает максимума.  
Что делать? Бежать!

Вся эта сложная, многоступенчатая реакция имеет единственную цель — доставить в мышцы максимальное количество кислорода и энергии, чтобы дать возможность уклониться от встречи с врагом. Как выразился Роберт Сапольски\*: «У нас, позвоночных, стресс-реакция основана на простом факте: ваши мышцы ждет сумасшедшая гонка».

### **В общем, возможная жертва бежит от хищника. Что дальше?**

Два варианта. Либо человека съедает лев (или топчет бегемот — без разницы, дальше уже все равно), либо спасение! Человек добегают до своей деревни, лев гонится по пятам, но человек изо всех сил зовет на помощь! Люди выбегают, чтобы прикончить хищника сообща, — и человеку удается выжить. Победа! Человек бросается обниматься с семьей и соседями. Жизнь хороша, радость и благодарность переполняют. Солнце сияет вдвое ярче, и постепенно наступает расслабление и осознание, что быть в своем теле снова безопасно. Потом человек с односельчанами разделяет тушу, жарит большой кусок на огне и пирует вместе со всеми. Остальные, несъедобные части льва уносятся подальше и закапываются в рамках особого ритуала. Все возвращаются домой, держась за руки, чувствуя любовь и гармонию. Человек глубоко и медленно вдыхает родной воздух и благодарит льва за его жертву.

Стресс-реакция завершилась.

И тут можно подумать, что цикл стресс-реакции всегда завершается путем уничтожения стрессора — причины стресса. Но такая трактовка была бы слишком проста.

Представьте, что человек убегает от льва в сильную грозу. Кругом полыхают молнии, и вдруг одна из них ударяет в хищника! Человек оборачивается и видит безжизненное тело льва. Но наполняют ли человека внезапное спокойствие и умиротворение? О нет! Человек стоит в недоумении, сердце бешено колотится, он озирается в поисках других опасностей. Организм по-прежнему хочет сорваться с места: бежать или драться! А может, забиться в пещеру и пореветь? Боги покарали это зубастое чудовище, но тело еще не чувствует себя в безопасности. Цикл стресс-реакции должен быть завершен. Простого исчезновения угрозы недостаточно. Скорее всего, человек побежит в деревню и, задыхаясь, расскажет односельчанам свою ужасную историю. Все будут охать от страха и прыгать от счастья вместе с ним. Хвала небесным божествам за спасительную молнию!

А вот современная версия. Лев уже готов наброситься! Адреналин, кортизол, гликоген — весь коктейль работает на полную катушку. Человек хватается за ружье — бабах! Лев пристрелен, охотник спасен.

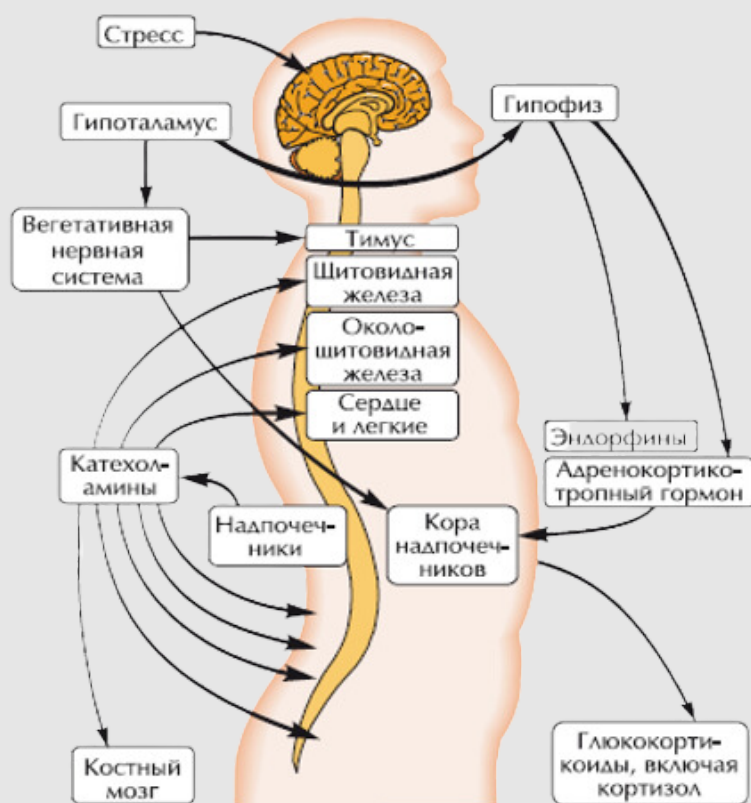
**Что теперь?** Угроза исчезла, но тело охотника по-прежнему под лавиной физиологических реакций. Ведь тело до сих пор не совершило действий, которые организм распознаёт как сигнал расслабиться. Бесполезно говорить себе: «Успокойся, все хорошо». Не поможет даже зрелище подстреленного льва. Нужны действия, символизирующие безопасность. Иначе тело так и останется с этим коктейлем гормонов и нейромедиаторов.

Со временем он размоется, но расслабления не наступит. Пищеварительная, иммунная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная и репродуктивная системы так и останутся в угнетенном состоянии, если не получат сигнал возвращаться к полноценной работе.

### Почему мы застреваем в состоянии стресса?

Цикл может зависнуть на полпути по множеству причин. Чаще в настоящее время происходит хронизация: хронический стрессор → хронический стресс.

Так происходит, когда мозг запускает стресс-реакцию, но сама ситуация не меняется, не разрешается.



Физиологические механизмы стресса

«Беги!» — командует мозг, когда вам подкинули пугающую задачу: выступить перед коллегами, написать гигантский отчет или пройти ответственное собеседование.

Живя в XXI веке, вы начинаете бегать так, как это свойственно нашим современникам. Приходя вечером домой, ставите альбом Бейонсе и целых полчаса самозабвенно танцуете либо идете в тренажерный зал и мучаете себя на тренажерах.

*«Мы убежали от хищника!»* — провозглашает мозг. Вы переводите дыхание, улыбка до ушей. «Кто молодец? Я молодец!». В награду мозг вырабатывает целый список биохимических веществ, создающих чувство безмятежного счастья.

Но приходит недоброе утро, и пугающая задача поджидает вас на том же месте.

*«Беги!»* — восклицает мозг. И цикл начинается заново.

Мы застреваем в стресс-реакции, потому что бесконечно возвращаемся в стрессогенную ситуацию. Это не плохо само по себе. Вред начинается там, где заканчиваются наши возможности разрядить напряжение.

Другое препятствие для завершения стресс-реакции — социальные нормы. Иногда мозг активизирует стресс-реакцию, но вы не можете осуществить то, что он требует.

Мозг командует: «Бежать»! И поддает адреналина.

«Не могу! — отвечаете вы. — Я сажу на экзамене!»

Или так: «Дадим этому нахалу по башке!» — предлагает мозг. И вы чувствуете волну глюкокортикоидов в крови.

«Я не могу дать ему по башке! Это мой клиент!» — сокрушаетесь вы. Нужно сидеть, вежливо улыбаться, добросовестно выполнять учебную или рабочую задачу.

А тем временем ваше тело варится в котле стресса и ждет, что вы начнете действовать.

А бывает еще хуже. Общество может внушать вам, что чувствовать стресс в такой ситуации неправильно. Приводятся убедительные доводы, звучат авторитетные мнения. Стресс — это некрасиво. Это признак слабости. Это неуважение к окружающим. Будь хорошим, будь сильным, будь корректным. Чувства — это лишнее.

Третья причина застревания: так безопаснее.

Существует ли стратегия, которая одновременно спасает от уличного насильника и разряжает стресс, вызванный им? Конечно. Развернуться и залепить этому хаму пощечину. Но что потом? Он внезапно осознает гнусность своих приставаний и навсегда прекратит их? Вряд ли. Скорее всего, ситуация накалится, и он даст сдачи, а в этом случае положение станет еще опаснее. Иногда победа заключается в том, чтобы пройти мимо. С улыбкой, без ответной агрессии, приговаривая про себя, что это ерунда, — вот стратегия выживания в данном случае. Можно использовать ее с достоинством. Но важно помнить, что такие стратегии выживания еще не разряжают стресс. Они лишь откладывают данную потребность организма. Это не замена завершения цикла.

## Замирание

Теперь рассмотрим третью реакцию: «Замри!»

До этого момента мы обсуждали стресс-реакцию в привычном противопоставлении «борьба или бегство». Когда человек ощущает угрозу, мозг за доли секунды вычисляет оптимальное решение, чтобы человек с наибольшей вероятностью выжил. Реакция бегства возникает, когда мозг делает вывод, что это подарит шанс на спасение.

Реакция борьбы означает следующее: мозг решил, что у человека имеются хорошие шансы победить в открытом сражении. С точки зрения биологии, бегство и борьба — по сути, одно и то же. Побег — это страх и избегание, в то время как борьба — это злость и приближение. Но обе реакции связаны с действием: симпатическая нервная система рвется вперед, призывая: «Делай хоть что-нибудь!»

**Замирание** — это совсем другая история. Оно происходит, когда мозг отбрасывает обе альтернативы. Человек слишком медлителен, чтобы сбежать, и слишком слаб, чтобы бороться. Единственная надежда на выживание — прикинуться мертвым, пока угроза не минует или пока кто-нибудь не придет на помощь.

Когда происходит замирание, мотор стресс-реакции на полном ходу глохнет: мозг дает по тормозам. Симпатическую нервную систему гасит парасимпатическая. Наступает отключка.



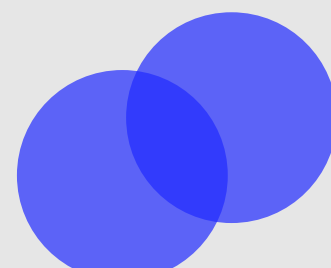
Какими словами описать чувство «замирания»? Могут подойти такие определения: тело парализовало, ничего не чувствую, чувство скованности, отдельно от своего тела, будто окаменел(а).

Само слово «симпатическая» означает «с чувством», в противоположность «парасимпатической», что значит «над чувством».

После того как львица набросилась на газель и та рухнула на землю, хищницу переполняет торжество. Она отправляется за детенышами — пусть поужинают добычей. И тут происходит чудо. Как только угроза миновала, ступор постепенно переходит в дрожь. Адреналин и кортизол, скопившиеся в кровеносной системе газели, перегорают в процессе интенсивной встряски всего тела. Словно она и в самом деле убежала на этом топливе в безопасное укрытие. Это свойственно всем млекопитающим. С людьми происходит точно так же.

У нас нет надежных слов, чтобы описать опыт «отпускания тормоза»: мышечные подергивания, вибрации во всем теле, произвольную дрожь. В комплекте с ними часто идут ярость, паника, а кроме того, стыд. Если человек не знает об этом механизме, его может напугать такое состояние. Еще хуже, то есть вреднее, попытки с ним бороться, взять себя в руки. Поэтому так важно дать этой стадии цикла собственное имя. Сестры Нагоски называют ее встряской, и это совершенно нормальный, здоровый физиологический процесс, который пройдет сам собой. Нужно дать себе несколько минут. Как правило, встряска означает, что цикл стресс-реакции был прерван и его не удалось завершить. Встряска является частью восстановления после травматического события либо интенсивного длительного стресса.

Полезно доверять своему телу. Человек может догадаться о происхождении физических ощущений, или это останется загадкой — неважно. Для проживания этапа встряски не требуется осознание произошедшего. Слезы без видимых причин? Хорошо! В следующий раз при так называемых беспочвенных чувствах и дрожи можно просто сказать себе: «Это нормально, и это просто реакция на стресс!».



## Способы завершения цикла стресса

Самый эффективный способ завершения цикла стресса — это *физическая активность*. Она дает организму сигнал, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться.

Что мы делаем, когда за нами гонится лев? Бежим.

А когда нас загоняли по кабинетам, чтобы оформить справку? Когда мы крутимся как белка в колесе, чтобы заработать на жизнь? Бежим. Или плаваем. Или танцуем по квартире, крича слова любимой песни. Или потеем в фитнес-центре. Сгодится что угодно — главное, чтобы в процессе вы хорошенько растрясли тело и тяжело дышали.

Сколько времени на это нужно? Большинству хватит от двадцати минут до часа. Но ежедневно или хотя бы через день. Ведь стресс вы испытываете постоянно — значит, и завершения цикла стресс-реакции должны происходить постоянно.

На первых этапах достаточно просто встать со стула, сделать глубокий вдох, напрячь все мышцы и через 20 секунд расслабить, затем потрясти руками-ногами и еще раз глубоко вздохнуть.

**Помните:** ваш организм не знает, что такое «заполнить квитанцию» или «разрешить межличностный конфликт путем рациональных переговоров». Однако он прекрасно знает, что такое прыгать и качаться. Организм понимает только свой язык — язык тела. Вы миллион раз слышали, что зарядка полезна для здоровья и что важно делать перерывы на двигательную активность. Теперь вы знаете, почему.

**Физическая нагрузка** — это сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться. Физическая активность — самый мощный способ закончить цикл стресс-реакции.

## Другие способы завершить цикл

*Дыхание.* Глубокое размеренное дыхание снижает интенсивность стресс-реакции, особенно когда выдох медленный, длинный и опустошает легкие до самого конца.

Лучше всего дыхание помогает, когда стресс умеренный. Если же он захлестывает с головой, дыханием можно немного снизить напряжение, а когда трудная ситуация останется позади, следует перейти к более активным методам. В случае если человек переживает последствия психологической травмы, простое глубокое дыхание — самый щадящий способ, чтобы начать распутывать клубок переживаний. Это лучшее начало самоисцеления.

За основу можно взять следующую технику:

1. Медленно вдохните, считая до пяти.
2. Задержите дыхание, считая до пяти.
3. Плавно выдохните, считая до десяти.
4. Выдохнув полностью, посчитайте до пяти.
5. Прделайте это три раза.



Всего лишь минута и 15 секунд осознанного дыхания — и самочувствие улучшится. В разделе «Помоги себе сам» описан ряд других дыхательных упражнений, которые также могут помочь.

Теплое общение. Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди, что мир адекватен и предсказуем. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте бариста хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой милый комплимент. Это работает!

Смех. Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями. Однако смех должен быть искренним, а не притворно-официальным. Громкий, неприличный, от всего сердца. Нейробиолог Софи Скотт говорит, что во время смеха мы «используем древнюю систему, сформировавшуюся в процессе эволюции, чтобы создавать и укреплять групповые связи, а также регулировать уровень эмоций».

Привязанность. Когда дружеского щебетания недостаточно, а для смеха вы слишком встревожены, приходит черед любви. Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение — замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра. Кроме того, не нужно столько потеть!

Джон Готтман, исследователь в области человеческих отношений, советует попробовать «шестисекундный поцелуй». Он предлагает целовать своего партнера или партнершу каждый день в течение шести секунд. Шесть секунд за один поцелуй, а не шесть поцелуев по одной секунде! Кто-то возразит, что это странно, но у Готтмана есть объяснение. Вы не сможете целых шесть секунд целовать человека, которого недолюбливаете или презираете. Это слишком длинный поцелуй для того, с кем вы не чувствуете себя в безопасности.

Еще один пример. Обнимите того, кого вы любите и кому доверяете, на 20 секунд, не смещая своего центра тяжести. Обычно, обнимая кого-то, мы быстро наклоняемся вперед и ненадолго опираемся на человека. Либо, как вариант, один из вас крепко стоит на ногах, а второй прижимается к нему так, что рискует упасть, если первый вдруг сдвинется с места. Вместо этого держите баланс, и пусть ваш близкий человек тоже не заваливается на вас. Исследование показало: через 20 секунд меняется гормональный фон, снижаются давление и пульс, повышается настроение. А вслед за этим растет уровень окситоцина, гормона социальных связей.

И долгий осознанный поцелуй, и двадцатисекундное объятие говорят вашему организму, что вы в безопасности. Лев остался далеко в джунглях, вы примчались в деревню и находитесь у себя дома, в целостности и сохранности. А рядом близкие люди.

Конечно, 20 секунд — примерная цифра. Главное, чтобы вы почувствовали качественный сдвиг своего самочувствия. Как говорит психолог Сюзанна Иасенца, *«обнимайтесь, пока не почувствуете покой в душе»*.

К счастью, наша способность завершать цикл через теплую привязанность не ограничена людьми. Погладьте несколько минут кошку — и ваше давление также нормализуется. А если у вас есть собака, которую надо выгуливать, вы получаете комбинированный эффект — любовь плюс физическая активность. Собаки и лошади — идеальные «терапевтические» животные для тех, кто получил глубокую травму в близких отношениях с людьми.

*Плач.* Скажете, что слезами горю не поможешь? Не забывайте, что разобраться с причиной стресса и с самим стрессом — две разные вещи.

Вспомните, как вы из последних сил сдерживались, добежали до своей комнаты, захлопывали дверь — и в следующую секунду рыдания вырывались наружу. Через десять минут вы глубоко вздохали, шли умываться и чувствовали, как с плеч упала тяжесть. Стрессогенная ситуация никуда не делась, но вы разрядили свою стресс-реакцию.

У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? И вы точно знаете, на какой минуте доставать коробку с салфетками, дрожащим голосом приговаривая: «Обожаю эту сцену!»? Приступайте к просмотру! Когда вы переживаете эмоции художественных персонажей, ваш организм воспринимает их как собственные. Сюжет фильма проводит вас через полный цикл.

*Творческое самовыражение.* Уделите сегодня время для творчества — и завтра будете энергичнее, живее и спонтанней.

Почему так происходит? Наравне со спортом творчество и искусство создают питательную среду для эмоциональных всплесков. Когда вас накрывает романтическая влюбленность, песни про любовь и отношения внезапно откликаются в душе! Когда сердце болит от разрыва, на помощь приходит другой плейлист. Музыка может провести вас через туннель горевания и составить компанию, пока психика не вернется в состояние покоя. Таким образом, вербальное, визуальное и сценическое искусство во всех своих формах позволяет нам выразить и прожить интенсивные эмоции.

На самом деле способов закончить цикл — великое множество. Всех и не перечислишь. Но основные вы теперь знаете: спорт, привязанность, смех, плач, творчество, дыхание. Их объединяет необходимость что-то делать. Только предпринимая какие-то усилия, мы можем завершить цикл стресса. Вариант «сидеть и говорить себе, что все позади» тут не работает.

*Завершение цикла — это не умственное решение, а физиологическая трансформация.*

Вы же не приказываете своему сердцу биться, а кишечнику — переваривать еду. Стресс-реакция не подчиняется вашей воле. Просто дайте организму то, что нужно, и пусть он занимается тем, для чего предназначен. Столько времени, сколько потребуется.

## **Как понять, что цикл завершился?**

Это такое же чувство, как сытость в конце обеда или оргазм. Ваше тело посылает четкий сигнал. Одним людям легко его распознать, а другим — не очень. У вас меняются настроение, мышцы расслабляются. Дыхание становится глубже, мысли текут, как медленная река.

Если вы наслаивали незаконченные циклы один поверх другого, то, начав практиковать методики завершения, не ждите полного освобождения сразу же. Сначала вы испытаете лишь некоторое облегчение — и это совершенно нормально.

Большинство людей не обладает врожденной наблюдательностью в отношении своих циклов. Не огорчайтесь, если не сумеете сразу обнаружить этот сигнал у себя. Если вы долгие годы, а то и всю жизнь застревали посреди цикла и сдерживали чувства, ваш организм придавлен огромным грузом, который необходимо разбирать потихоньку. Для начала осознайте, что с каждым разом самочувствие улучшается. Замечайте даже небольшие подвижки в сторону умиротворения. Измеряйте состояние по собственной шкале.

Также важно помнить, что у стресса нет выходных. Поэтому практики по завершению цикла должны войти в вашу жизнь на ежедневной основе.

### **Признаки того, что надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет**

Когда уровень стресса повышается, мозг и тело подают конкретные и предсказуемые сигналы. Опирайтесь на них, чтобы не упустить момент, когда превышение порога стало критическим.

*1. Однообразные, бессмысленные действия снова и снова либо тяга к саморазрушительному поведению*

Когда мозг застревает посреди цикла, он может глючить и работать с перебоями. Это похоже на заевшую пластинку или на восьмилетку, которая, задыхаясь от нетерпения, скачет вокруг матери с криками: «Смотри! Смотри! Смотри!». Вы можете обнаружить, что по десятому разу что-то проверяете, зарылись в деталях, зациклились на навязчивой мысли, постоянно накручиваете волосы на палец или стучите ногой. Это признаки, что мозг перестал справляться и больше не концентрируется на текущей задаче.

## *2. Взвинченность*

По выражению психолога и исследовательницы Брене Браун, человек внезапно «подпрыгивает до люстры» — неадекватно и преувеличенно реагирует на заурядный раздражитель. Причина — скопившаяся боль, которая неожиданно пронзает так, что невозможно сдержаться. Но с точки зрения тела ничего неожиданного нет. Оно давно страдало от непроработанного напряжения. Такое извержение вулкана означает, что порог стресса превышен и нужно немедленно заняться его проживанием. А стрессогенную ситуацию можно разрулить позже.

## *3. Тревога*

Представим, как зайчиха убегает от лисицы. Она нашла травянистую кочку и схоронилась в надежде, что лиса проскочит мимо. Сколько зайчиха будет прятаться? Пока лиса не скроется из виду.

Когда мозг надолго застревает в стресс-реакции, человек перестает отслеживать, что опасность миновала. Безопасное укрытие от опасной реальности становится постоянным местом жительства. Иными словами, по возвращении с работы сил хватает только на видео с котиками в интернете. Вместо ужина — бутерброды, чипсы и мороженое.

Если человек прячется от собственной жизни, значит, стресс перешел верхнюю отметку. Человек не в состоянии справиться ни с ним, ни с проблемной ситуацией, которая его вызвала. Сначала нужно разобраться со стрессом, а потом появятся силы бороться со стрессором.

## *4. Тело стало барахлить*

Количество больничных стало значительно больше, чем раньше. Или ничем не удастся снять хроническую боль. Рана не заживает, инфекция возвращается, едва удалось ее побороть. Стресс — это не пустое слово, а конкретные физиологические процессы. Он не где-то там — он внутри тела. И он порождает конкретные физиологические проблемы, даже если врачи не могут поставить диагноз. Хроническая активация стресс-реакции запросто может вызвать хроническую болезнь или плохо заживающую травму.

Важно помнить, что проблема не в стрессе как таковом. Проблема в том, что стрессоры и физиологические реакции, ими вызванные, требуют совершенно разных подходов. Хорошо себя чувствовать — не значит жить в постоянном покое и безопасности. Нужно уметь легко переключаться из состояния борьбы, риска, приключения и возбуждения обратно в состояние покоя и умиротворения. А потом снова рисковать и снова успокаиваться.

Стресс не вреден. Вредно в нем застревать. Нам хорошо, когда тело является безопасным местом для обитания психики, притом что оно само не всегда находится в безопасности. Быть в стрессе и чувствовать себя в порядке — вполне реально. А мораль этих теоретических рассуждений такова:

**Хорошее самочувствие — это не состояние, а действие.**

## Пункт 2.3. Стрессоры и способы совладания с ними

В предыдущей главе мы обсудили стресс, а далее обсудим стрессоры и способы совладания с ними. И начнем с когнитивной составляющей, или, простыми словами, с мозгового монитора.

Мозговой монитор — мозговой механизм или часть личности, который отслеживает расстояние от нашего текущего местоположения до конечной цели. У всех он устроен по-своему, но его роль в жизненном успехе огромна. От него зависит буквально каждая сфера жизни: от дружбы до родительства, от профессии до внешнего образа.

Мозговой монитор — это механизм получения обратной связи по сокращению/увеличению отклонения, иными словами — система динамических критериев.

Монитор знает всё:

- вашу конечную цель;
- сколько сил вы вкладываете в ее достижение;
- каков прогресс.

Монитор непрерывно ведет счет: каково соотношение затраченных усилий к получаемому результату? И четко следит, чтобы это соотношение не превышало определенного порога. Ваши планы может нарушить миллион вещей. Часть из них нам подвластна, а часть нет. Но в любом случае монитор будет рассержен нарушением планов или увеличением необходимых усилий.



Например, представим простую цель: доехать на машине до торгового центра. Вы знаете, что обычно дорога занимает двадцать минут. Если вы поймали волну зеленых светофоров, один за другим, ваше настроение улучшится, правда? Вы двигаетесь к результату быстрее и легче, чем запланировал монитор. Мало усилий плюс большой прогресс — монитор доволен, жизнь прекрасна.

Но, предположим, вы застряли на первом же светофоре, потому что перед вами на полосе стоит медлительный водитель. Вас слегка напрягает его невнимательность, и на следующем светофоре вы стараетесь перестроиться и проскочить мимо него. Но, увы, теперь каждый перекресток встречает вас красным светом. И с каждой остановкой ваше раздражение закипает все сильнее и сильнее. Двадцать минут уже прошло, а до торгового центра ехать и ехать. Раздражение превращается в гнев. Наконец вы поворачиваете на шоссе, а там ДТП! Огромные вложения сил и маленький результат — монитор в ярости.

Вы просидели в машине очень долго, и ваш монитор изменил оценку вашей цели. Была достижимая, стала недостижимая. Ваша психика срывается с вершин возбуждения в бездну отчаяния.

Когда мы рассмотрим, как работает монитор, то сможем корректировать функционирование своего мозга в такие периоды. Для начала разберемся, как бороться с контролируемыми стрессорами и что делать с остальными, которые вне наших границ.

## **Стрессоры, которые нам подвластны: плановое решение проблем**

Монитор отслеживает два параметра: ваши усилия и ваш прогресс. Если первого было много, а второго — слишком мало, мы можем изменить тип вложенных усилий. Например, стресс от дорожной пробки можно снизить, обзаведясь навигатором. Прибор подскажет вам объездной маршрут. Все, что нужно, — это настроить его и не забыть дома. Это называется плановым решением проблем.

Если у вас в сумке целый пакет таблеток на разные случаи жизни, то вы уже знаете, что такое плановое решение проблем. Если вы составляете списки или семейные бюджеты, ведете календари — это оно!

Менее очевидная часть стратегии — разбираться со стрессором, который порождает проблемы и попытки их решить.

Правильный подход к стрессору и правильный подход к стрессу, как правило, лежат в разных плоскостях. Так что в ваш план всегда нужно включать завершение цикла стресс-реакции.

## Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка

Вернемся в нашу пробку. Вы сделали выводы из прошлой поездки — навигатор перед вами. Но внезапно он выходит из строя. И тут мы обратимся к методике позитивной переоценки.

Необходимо осознать, что простаивание в пробке того стоит. Увидеть смысл. То есть вам нужно решить, что затрачиваемые усилия, неудобство, раздражение и непредвиденные задержки, даже неоднократные провалы — все это не просто ступеньки к желаемой цели, а точки роста и развития. Они ценны сами по себе. Это называется позитивной переоценкой.

Это не просто «посмотреть с хорошей стороны» и «найти жемчужину в навозе». И не следует давить в себе закономерное разочарование, когда видишь, насколько далека цель. Не нужно затыкать уши и бубнить: «Ла-ла-ла, ничего плохого не случилось, все хорошо!» Наоборот, нужно осознать, что возникло затруднение. А дальше разглядеть в нем потенциал:

- заметить преграду;
- увидеть в проблеме благоприятную перспективу.
- признать, что цель того стоит;

**Затруднение — это потенциал.** Когда вам сложно и неудобно, вы с большей вероятностью сделаете нечто дополнительное и эффективное.

### Пример:

Одной группе студентов давали домашнее задание, написанное непонятным шрифтом. Они мучились, пытаясь его разобрать, но в итоге запомнили больше информации в краткосрочной перспективе, а в долгосрочной — лучше сдали экзамены, по сравнению с контрольной группой, у которой шрифт заданий был разборчивым.

Проведём очевидную аналогию со спортом: напрягаетесь, потеете, преодолеваете себя — укрепляются кости, мышцы и сердечно-сосудистая система. Повышение выносливости — ответ организма на повышенную нагрузку.

Позитивная переоценка снижает стресс, и это факт. Позитивная переоценка буквально меняет биохимию мозга: в вашей префронтальной коре активируется дорсолатеральный отдел, который передает успокаивающие сигналы в вентромедиальный отдел, а тот — в миндалевидное тело. И ваша стресс-реакция приглушается.

Конечно, нельзя сказать, что любой стрессор полезен. Но все же во многих случаях дискомфорт и разочарование ведут к качественным изменениям в личности.

! Главное научиться **конвертировать ситуативные мучения в когнитивные достижения.**

## Пункт 2.4. «Смысл»

За последние 30 лет наука подтвердила, что смысл так же однозначно полезен, как листовые овощи, зарядка и хороший сон.

*Смысл* помогает не только бороться с выгоранием, но и восстановиться после него.

С одной стороны, смысл является одним из ключевых компонентов счастья для людей, которые в целом здоровы; с другой стороны, это адаптивный механизм у людей, которые восстанавливаются после болезни либо травмы.

*Смысл* не всегда связан с удовольствием. В исследованиях счастья осмысленные занятия «используют и развивают лучшие черты личности» — в противовес занятиям, которые посвящены исключительно «поискам наслаждения»

**Смысл** — это ощущение, что ты имеешь значение в большем масштабе. Жизнь ощущается как осмысленная, когда в ней есть ценность сверх повседневных дел, есть цель и внутренний стержень, который упорядочивает окружающий хаос.

Смысл приходит и уходит. Одни периоды нашей жизни полны огромного смысла. В другие мы просто не задумываемся о нем: крутимся в ежедневных заботах, бегаем по делам, и нам все равно, есть ли в мире что-то большее. Когда он слишком долго не посещает нас, мы погружаемся в экзистенциальный кризис. А бывает, что жизнь теряет смысл после какой-то трагедии, и мы отчаянно пытаемся понять, почему. Словом, смысл — вещь непостоянная.

Поддержка благополучия или адаптация к тяготам — на разных этапах жизни нам актуальна то одна, то другая ипостась смысла. Однако в любом случае он делает человека здоровее. Люди, которые ярче ощущают смысл и цель в жизни, больше заботятся о своем теле, чаще занимаются профилактикой и укреплением организма. Метаанализ исследований связи между целью в жизни и здоровьем показал, что более четкое ощущение смысла дает снижение смертности от всех причин на 17%.

То есть смысл — это обогащающее чувство, что мы связаны с чем-то большим, нежели наша личность. Благодаря смыслу мы расцветаем в хорошие времена и лучше адаптируемся, когда наступают плохие.

## Откуда берется смысл?

Исследования показали, что существует три основных источника смысла:

1. Преследование амбициозных целей, реализация которых оставит большой след в обществе. Например, найти лекарство от ВИЧ или сделать этот мир лучше для нового поколения.
2. Служение духовному культу. Например, достичь духовного освобождения и соединения с неким божеством или прославлять своего бога словами, помыслами и делами.
3. Любовь к людям. Например, вырастить детей, чтобы они всегда чувствовали, что любимы, или любить своего партнера искренне и всей душой.

Многие источники смысла являются комбинацией трех вышеперечисленных. Но даже если ваше «что-то большее» совсем из другой сферы, оно будет работать точно так же. С точки зрения вашего самочувствия, между смыслами нет никакой разницы. Сгодится всё, что создает у вас ощущение, будто вы вносите позитивный вклад в этот мир.

Некоторые люди точно знают своё «что-то большее» с раннего возраста. У других уходят годы, чтобы разобраться. Но источник «чего-то большего» непредсказуем, и каждый человек может найти его для себя только сам.

Если вас озадачивают поиски своего «большого», наука предлагает несколько способов, как это можно сделать:

- попробуйте написать собственный некролог или жизненный итог, глядя на себя глазами внучки или школьниц;
- попросите близкого человека описать вашу истинную суть с его или ее точки зрения — центральные качества вашей личности, ваши сильные стороны;
- представьте, что кто-то из дорогих вам людей переживает тяжелый этап жизни — трагическую потерю, которая оставила его или ее в беспомощности и изоляции (две вещи, быстрее всего лишаящие нас жизненного смысла). Напишите этому человеку письмо поддержки.

Написав, отложите его, а потом перечитайте заново. Оно — для вас.

- вспомните момент, когда вы очень ярко переживали осмысленность своей жизни, вас вела цель, все ощущалось как надо — какими словами вы описываете это чувство лично для себя? Чем вы были заняты в тот момент? Что создавало ваш смысл?
- еще один хороший способ — упражнение «Колесо баланса», с ним можно ознакомиться в разделе «Помоги себе сам».

Когда жизнь стабильна и налажена, для хорошего самочувствия нам нужно не так уж много смысла. Мы регулярно взаимодействуем со своим «чем-то большим», и мозг принимает этот опыт, чтобы нас грело чувство нужности этому миру. Наше существование имеет смысл.

Но порой жизненные опоры рушатся. Когда в нашей размеренной жизни появляются обстоятельства, которые нарушают привычный уклад — страх неизвестности, потеря работы, смерть близких, осознание бесполезности своих трудов, изгнание из группы, — наш мозг изо всех сил хватается за «что-то большее».

С помощью смысла легче пережить кризис, принять смерть, беспомощность и одиночество — до тех пор, пока ситуация не стабилизируется.

Но иногда турбулентность затягивается. Или происходит настоящая авиакатастрофа. Мы выжили, но внутри лишь экзистенциальная пустота без цели и направления.

Если мы бережно отнесемся к раненым частям своей психики, тела и своего социума, наше исцеление может не только вернуть смысл, но и приумножить его. Адаптация к несчастью на новом уровне постепенно переходит в процветание.

Итак, если нужно трансформировать болезненный опыт в дополнительный канал связи с «чем-то большим», придется переписать свою историю. Сконцентрируйтесь не на печалях, а на уроках и силе, полученных через кризис.

## **Переосмысление и переустановка механизмов восприятия**

Для переосмысления и перестановки механизмов восприятия можно сделать следующее упражнение. Выделите полчаса и ответьте письменно на вопросы:

1. Какие аспекты травмы были вне вашей власти? (Например, другие люди и их решения, социальные нормы, ваши жизненные условия на тот период, ваш возраст и предыдущий опыт, климат и погода...)
2. Что вы предприняли, чтобы преодолеть тяжелую ситуацию?
3. Какие ресурсы вы применили, чтобы восстановить жизненные силы, когда угроза миновала? Перечислите точно. (Сюда могут входить прагматичные ресурсы — деньги и практическая информация; социальные ресурсы — поддержка друзей/подруг, ваши навыки искать и принимать помощь, ваше влияние в коллективе; эмоциональные ресурсы — упорство, саморефлексия, оптимизм.)

Опираясь на ответы напишите об эпизоде по следующей схеме:

*Хотя я не мог(ла) контролировать \_\_\_\_\_ (неблагоприятное обстоятельство, несчастный случай), мне удалось \_\_\_\_\_ (ваша тактика выживания), а затем я использовал(а) \_\_\_\_\_ (ресурс), чтобы стать сильнее. После этого я приобрел(а) \_\_\_\_\_ (навык, достижение, осознание).*

Приятный бонусом этого упражнения станет то, что записывая историю своего жизненного путешествия, вы можете выйти на «что-то большее». История о корнях помогает человеку заметить фрагменты прошлого опыта, благодаря которым он справлялся с трудностями. Смысл создается не из ужасных испытаний, которые выпали человеку, а из способов вашего выживания.

Смысл жизни появляется, когда человек посвящает время и силы «чему-то большему», которое обитает внутри тела и ждет контакта. Это ниточка, соединяющая человека с миром.

## Пункт 2.5. Отдых делает нас сильнее

Ницше когда-то сказал: «Что не убивает, то делает нас сильнее».

Но эту фразу важно рассмотреть не поверхностно, а более глубоко. Машина, которая сбивает человека и наносит травму, не делает его сильнее. Сильнее человека делает то, что происходит после травматичного события. Это отдых.

По сути, отдых — это выключение из работы части тела или психики, которые перенапряглись, износились, повредились или воспалились. Это возможность для поврежденного участка обновиться и исцелиться.

*Отдых* включает в себя не только сон. Человек отдыхает, когда бросает одно дело и переключается на другое. Умственная энергия, как и стресс-реакция, работает циклами. Она циркулирует из концентрации в расфокусированное состояние и обратно к концентрации.

Если вам внушили, что силой воли можно заставить мозг концентрироваться каждое мгновение с утра до вечера, — это не просто ошибка, но и газлайтинг. Такая установка может серьезно навредить вашей нервной системе.

Человеческая психика устроена так, что для нас естественно чередовать работу и отдых. Когда мы не сопротивляемся этому циклу, повышается качество работы и заодно укрепляется здоровье.

Существует много научных данных о том, что максимальная концентрация на задаче не длится вечно. Спустя определенное время у нас падает работоспособность, уходит внимание, испаряется мотивация. Но отдых после утомительной работы снимает все проявления усталости. Когда наш мозг переходит из боевого состояния в нейтральное, он вовсе не ленится, а наоборот.

Напряженно заполняя финансовые отчеты и рассеянно стоя в очереди супермаркета, человек затрачивает примерно одинаковое количество энергии. Эту фоновую работу нейробиологи называют сетью пассивного режима работы головного мозга. Несколько областей мозга поддерживают между собой постоянный контакт. Причем с нашей стороны не требуется никакого вмешательства — все работает само.

Марта Бек, тренер личностного роста, рассказывает, что обнаружила этот эффект при работе со своей командой. Когда ее сотрудники буксуют в каком-то вопросе, она предлагает всему офису сделать передышку, выключить компьютеры, пойти сыграть в игру или отдохнуть. Многие другие руководительницы на ее месте заставили бы подчиненных копать глубже и взяли бы работу под личный контроль, пока не будет найдено решение. Но Марта просто отпускает всех проветриться. В этот момент продолжается та самая фоновая работа. Кроме того, за время перерыва часть сотрудников наверняка успевает завершить цикл стресс-реакции. Это прибавляет креативности и любопытства.

Исследования сети пассивного режима начались совсем недавно, и ученым еще предстоит разобраться, как именно она функционирует и что в ней происходит. Но уже сейчас понятно, что от активности связей между разными областями мозга зависят креативность, социальные навыки и удовлетворенность жизнью. Чем легче человеку удаётся переключаться между сетью пассивного режима и фокусом на задаче, тем он успешнее.

Когда ум отдыхает, он не бездействует. Передышка необходима мозгу, чтобы обработать информацию о мире. Но не всем удастся легко переключаться. И это подтвердили многочисленные исследования. Приведем одно из них:

Участники получали несильный удар током, а также подвергались воздействию других раздражителей.

— Вы бы заплатили пять долларов, чтобы больше никогда не испытывать таких ощущений? — спрашивали экспериментаторы.

— Однозначно! — отвечали участники.

Потом людей отводили в тихую комнату, где стоял такой же аппарат, и оставляли на 15 минут «поразмышлять о чем-нибудь своем».

«Если что, тут на столе прибор для электрошока, — говорили экспериментаторы участникам, которые только что поклялись, что заплатят, лишь бы их никогда не били током. — Можете его потестировать. Или нет. Как хотите!»

В результате четверть женщин и две трети мужчин ударили себя током, вместо того чтобы «просто сидеть и думать». В среднем за 15 минут они успели нанести себе один-два удара.



Ученые сделали вывод, что этим людям было легче побаловаться с электрошоком, чем переключиться в пассивный режим работы мозга. Их просто охватила скука — дискомфортное ощущение в фазе активной концентрации внимания, которое некуда направить. Они били себя током, отчаянно цепляясь за любые, даже дискомфортные, стимулы, чтобы направить на них свое внимание.

К счастью, в нашем распоряжении есть активный отдых. Если мышце не давать нагрузку, она атрофируется — это всем известно. С другой стороны, если мышцу перетруждать и не давать ей отдыха, она изнашивается и в конце концов откажет. Чтобы мышца была крепкой, нужно чередовать нагрузку и отдых. Активный отдых означает дать работу одной шестеренке, чтобы другие стали крепче.

### **Сон как важнейший элемент восстановления**

Люди отличаются друг от друга, в том числе предпочитаемыми видами отдыха. Но одна потребность универсальна для всех — это сон. Если задуматься, сон — весьма странный процесс. Какой смысл в том, чтобы лечь горизонтально и отключаться от реальности на целые часы? Ведь вокруг шастают львы, бегемоты и бог знает кто еще. Разве это логично?

— Оказывается, да. Сон приносит огромные психологические, умственные, эмоциональные и социальные преимущества.

Без сна не будет пользы от физической активности. Пока человек спит, кости, кровеносные сосуды, пищеварительная система, мышцы (включая сердце) и все остальные органы восстанавливаются после нагрузки и повреждений, полученных в течение дня. Если человек занимался спортом или физическим трудом, ночью тело подлечится и окрепнет. Если же давать организму нагрузку без достаточного сна, результат будет обратным: повысится риск травм и заболеваний даже по сравнению с отсутствием нагрузки.

Без сна не будет пользы и от учебы. Ночью фрагменты воспоминаний связываются воедино, а новая информация качественно встраивается в существующую картину мира. Готовясь к экзамену, заучивая выступление, изучая иностранный язык, лучше пройтись по материалу прямо перед сном и лечь спать на 7–9 часов. Мозг впитывает информацию, как трава напитывается дождем после засухи. То же относится к любым двигательным навыкам: катанию на лыжах, игре на пианино, даже хождению по лестнице — во время сна все они закрепляются, и это можно заметить уже на следующий день.

Недосыпание нарушает функции мозга — как краткосрочную, так и долговременную память, а также внимание, волевую саморегуляцию, мелкую моторику и зрительную реакцию, точность подсчетов, логическое мышление и креативность.

У людей, которые бодрствовали 19 часов подряд (например, с семи утра до двух часов ночи), умственные и двигательные функции снижены в той же степени, как и под действием химических веществ.

То же можно сказать о людях, которые накануне ночью спали всего четыре часа, и о тех, кто спал по шесть часов на протяжении последних двух недель. Разве разумный человек стал бы в пьяном виде садиться за руль, вести рабочее совещание, заниматься детьми? Делать это не выспавшись — то же самое.

Недостаток сна вредит и социальной жизни: падают навыки командной работы и коллективного принятия решений, растет агрессия и склонность к нарушению рабочей этики. Страдает эмоциональная сфера: дефицит сна и депрессия усугубляют друг друга, а бессонница часто вызывает суицидальные мысли даже у людей без клинической депрессии. Недосып и тревожность тоже ходят рука об руку. Если человек борется с ментальными расстройствами, сон — это самое первое лекарство.

### **Сколько же отдыха положено для адекватного функционирования?**

Наука говорит, что человек должен отдыхать 42% времени.

Мы не говорим, что вы должны тратить 42% времени на отдых. Мы предупреждаем: если вы не потратите их, эти сорок два процента придут за вами, и вы не обрадуетесь. Они возьмут вас за шкирку, швырнут на землю и встанут на вас сверху. И вы будете лежать распластавшись, побежденные.

## Пункт 2.6. Как характер человека влияет на СЭВ

Теперь обсудим еще несколько черт личности, активность которых способствует развитию эмоционального выгорания.

### 1. Стыд и вина

Брене Браун, известная социальная исследовательница, проделавшая большую работу в области изучения чувств вины и стыда, пишет: вина означает «я совершила ошибку», а стыд — «я и есть ошибка». Вина хотя бы позволяет надеяться на искупление. Но стыд беспощаден: он говорит, что вы порочны до самого центра своей личности. Или другими словами: «**Я** сделал это» — стыд, «**ЭТО** сделал я» — вина.

Согласно Брене Браун, чувство вины на самом деле является полезной эмоцией, которая дает нам знать, когда мы делаем что-то, что противоречит нашим ценностям. Вина может вдохновить нас на принятие корректирующих мер и стремление к лучшему в будущем.

Стыд, с другой стороны, — это мощная негативная эмоция, которая включает в себя глубоко укоренившиеся чувства и убеждения, будто мы неполноценны или недостойны счастья или любви. Стыд является разрушительным и никогда не приносит пользы.

Безудержная активность этих черт личности во внутреннем мире может разрушить или испортить практически всё. Например, обесценить достижения, постоянно чувствовать объем сделанного недостаточным, придавать особое значение невыполненным или не до конца выполненным обещаниям.

Стыд и вина разворачиваются там, где нет границ у самокритики. То есть если человек при описании некой ситуации, в которой присутствует вопрос: «Можно ли так поступать человеку?» отвечает «Да, а что тут такого», а в момент, когда сам оказывается на месте человека, отвечает: «Нет, это недопустимо, кто я после этого».

Что же делать? Полезно остановиться, не давая стыду поглотить себя и задать следующие вопросы:

- Я объективно оцениваю ситуацию или подхожу к себе с особыми стандартами?
- Чей голос это говорит? Имеет ли право говорящий управлять моими чувствами?  
Хочу ли я этого?
- Поможет ли стыд, который я уже начинаю испытывать, улучшить хоть что-то?

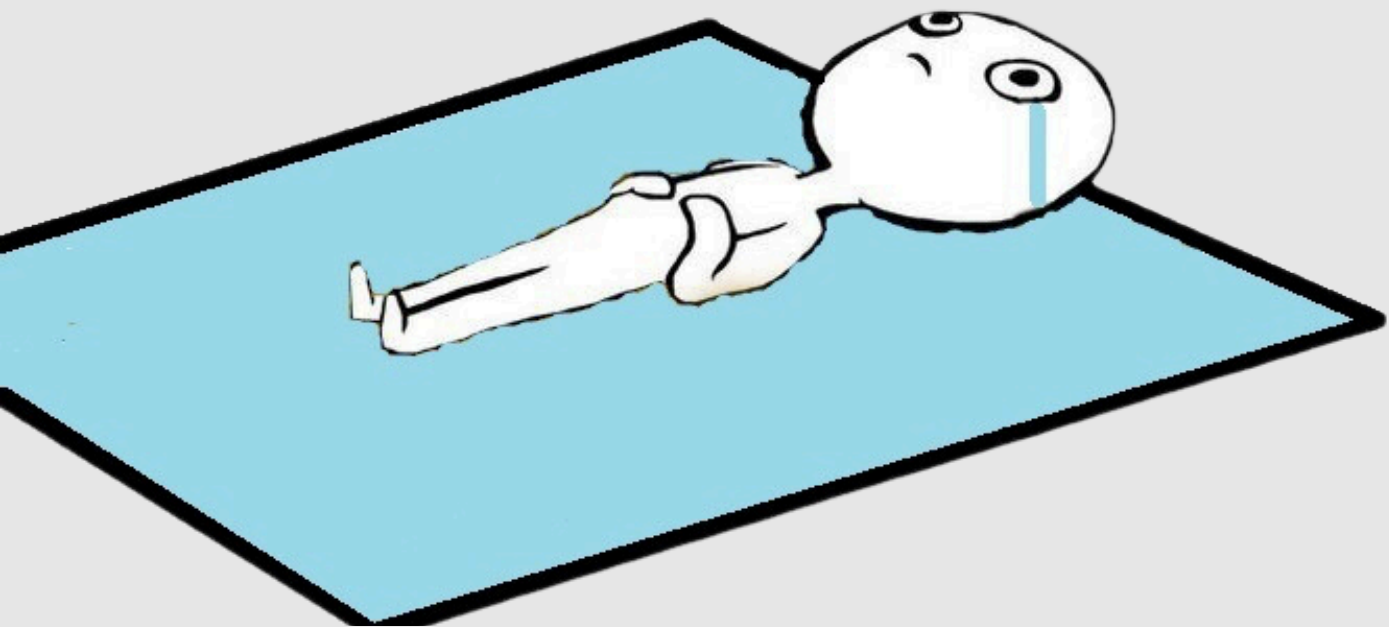
Состояние может измениться после честных ответов на эти вопросы. Сначала будет трудно придерживаться этого подхода, но с опытом станет легче.

## 2. Токсичный перфекционизм

Перфекционизм относительно безопасен, когда человек предпочитает беспорядку чистоту, внимателен к деталям, проверяет свою работу, задает высокие стандарты общения для себя и для окружающих. Но каждая из этих ситуаций может перерасти в токсичную, а в крайнем проявлении рискует превратиться в обсессивно-компульсивное расстройство. Это происходит, когда перфекционизм становится дезадаптивной стратегией при чрезмерном стрессе, депрессии, тревожности, одиночестве, подавленном гневе и бессильном отчаянии. Но если человек нормально справляется с негативными переживаниями (применяя плановое решение проблем и позитивную переоценку), тогда высокие стандарты и приверженность к порядку не причинят вреда.

Токсичный перфекционизм можно диагностировать, если человек убежден, что любое отклонение от совершенства равняется провалу. Например, малейшая ошибка

### Когда ты перфекционист и плачешь идеально



### **3. Внутренний критик**

У большинства людей есть часть личности, которую можно назвать внутренним критиком. У некоторых он очень активен, а у кого-то вообще не имеет границ и делает все что захочет и когда пожелает. Это значит, что внутренний критик говорит откровенные гадости, часто повторяет одно и то же, высмеивает, подрывает самооценку, обесценивает достижения, сеет тревогу. А ведь изначально он возник с хорошей целью: оценивать реальность, давать объективную обратную связь, уберегать от ошибок и провалов. То есть внутренний критик может и должен приносить нам пользу.

С какой целью мы персонифицируем эту субличность? Чтобы появилась возможность отстраниться от нее и начать выстраивать отношения, в рамках которых можно установить связь, подобную нашей связи с друзьями.

Для лучшего понимания мы рекомендуем проделать упражнение «Внутренний критик», которое подробно описано в однодневном тренинге (в разделе «Тренинги»), — это поможет улучшить взаимодействие с «Внутренним критиком» и скорректировать его деятельность в полезном для себя направлении.

Установить такую связь с собственной субличностью может быть непросто, однако усилия в этом направлении постепенно принесут результат.

Внутренний критик похож на агрессивного коуча. Вместо того чтобы влиять на наше поведение с помощью примеров успеха и поощрений, наш внутренний критик думает, что может заставить нас быть лучше, задав нам взбучку.

#### ***Что же делать???***

Когда человек переживает тяжелые события, а позитивная переоценка не приносит облегчения, сострадание к своей травмированной части может стать очень полезным инструментом. Этот подход особенно актуален для людей с острой склонностью к самокритике и стыду. Доброта и сочувствие к своим внутренним процессам в таком случае могут подействовать эффективнее позитивной переоценки.

## Как подружиться со своим внутренним критиком, чтобы он приносил только пользу?

Чтобы подружиться со своим внутренним критиком, нужно развивать и укреплять доброту, сочувствие к своим внутренним процессам, делая практики по самосостраданию.

Сострадание — это способность поддерживать других людей, испытывающих страдания. Самосострадание — это столкновение со собственными трудностями и работа над ними с той же самоотдачей и открытостью, которую мы обычно проявляем по отношению к тем, кого любим. Этот навык включает в себя осознание, понимание и мужество проживать трудную ситуацию с позиции поддержки.

Основные элементы самосострадания:

- Осознанность и внимание. Это означает восприятие своих чувств, мыслей и потребностей; замечать то, что испытываешь, признавать неприятные мысли и эмоции, не пытаясь избежать их или изменить.
  - Понимание. Это оценивать вещи объективно, а не какими мы их для себя обозначаем или какими они должны быть, по нашему мнению. Это требует готовности обратиться к тому, что причиняет боль, а не избегать ее. И признать, что многое из того, в чем мы себя обвиняем, — просто часть человеческой природы.
  - Мотивация и приверженность действию. Это готовность действовать конструктивно, бережно и участливо по отношению к себе, даже когда больно. То есть относиться к себе как к человеку, которого любишь.
  - Сострадание к своим чувствам. Мы часто имеем привычку осуждать себя за определенные чувства или считаем некоторые чувства недопустимыми. На самом деле эмоции помогают нам интерпретировать опыт и ориентироваться в мире, поэтому важно принимать все свои чувства. Мы можем чувствовать несколько эмоций одновременно, и они могут быть противоположными:
- *эмоции, сигнализирующие об угрозе: гнев, страх или отвращение;*
  - *эмоции, предупреждающие о потерях или разочарованиях: печаль, раскаяние, горе;*
  - *эмоции, определяющие то, что нравится или хочется обрести: возбуждение, желание, предвкушение, радость;*
  - *эмоции, дающие умиротворенность, безопасность и сопричастность: удовлетворенность и спокойствие.*

Существует множество техник самосострадания. Подробнее о них можно будет прочитать в «Главе 4. Помоги себе сам».

### **Итак, что же делать с внутренним критиком?**

#### 1. Наблюдаем и изучаем:

- где? (в отношении чего?);
- когда? (при каких обстоятельствах?);
- что говорит? как говорит? зачем говорит? что происходит?
- с телом? каковы эмоции? есть ли польза? в чем вред?

#### 2. Справляемся с влиянием:

- ПРИЗНАЕМ, что у вас есть резкие критические мысли, т.к. вы человек
- ВЫБИРАЕМ цель, связанную с ценностями, и самосострадательное действие, к которому готовы приступить прямо сейчас
- ПРИНИМАЕМ МЕРЫ, чтобы следовать к этой цели вне зависимости от того, что может сказать внутренний критик или какого рода тревога может возникнуть в процессе.

Не все люди могут справиться с этими шагами. В этом случае нестыдно прибегнуть помощи со стороны. Например, можно провести шестишаговый рефрейминг с помощью психотерапевта или НЛП-психолога.

Эти способы помогут справиться с предвзятым негативным автоматическим мышлением, которое продуцирует внутренний критик, постепенно заменив его сострадательным разговором с самими собой.

<b>Предвзятое негативное автоматическое мышление</b>	<b>Сострадательный разговор с самими собой и реагирование</b>
Зацикленное на угрозе, не гибкое	Открытое гибкое осознание и внимание
Часто концентрируется на прошлых или будущих событиях	Гибкий, сосредоточенный на переживаниях настоящего момента
Автоматическое, часто вне нашего контроля или выбора	Намеренный, рассчитанный на то, чтобы быть полезным и доброжелательным
Отрицательное, осуждающее, игнорирующее положительные моменты	Сбалансированный и справедливый, принимается во внимание вся доступная информация

Бережное и сострадательное отношение к себе может помочь справиться с эмоциональным выгоранием.

Еще двумя компонентами, которые необходимы для совладания с эмоциональным выгоранием, являются радикальное принятие и благодарность.

## 1. Радикальное принятие

Это сознательное прекращение борьбы с реальностью, когда вы перестаёте раздражаться из-за того, что реальность не такая, как вы хотите, и отпускаете горечь и обиду на мир.

### Что дает радикальное принятие реальности?

- Отрицание реальности не меняет ее.
- Чтобы эффективно менять реальность, необходимо сначала принять ее.
- Боли нельзя избежать; боль — это естественный способ сообщить, что что-то идет не

так.

- Отторжение реальности превращает боль в страдание.
- Отказ принять реальность может надолго сделать человека несчастным, заставить испытывать обиду, злость, печаль, стыд или другие болезненные эмоции.
- Принятие может вызвать чувство грусти, но, как правило, за грустью следует облегчение и глубокое спокойствие.

Реальность такая, как она есть. Факты о прошлом и настоящем — это только факты, и они уже есть, однако отношение к ним можно выбирать.

## 2. Благодарность

В популярной культуре благодарность представляют как условный список «За что я говорю спасибо».

Существуют разные техники благодарности. Далее описаны две из них, но ни одна не включает «благодарность за то, что есть». Акценты расставлены на «людях, которые есть в моей жизни» и на «ситуациях, которые со мной случаются».



Первая техника называется «Скорая благодарственная помощь». Карл Роджерс, один из создателей гуманистической психологии, принимая награду Американской психологической ассоциации, попросил всех присутствующих в зале сосредоточиться на 10 секунд и вспомнить нескольких людей, которые «помогли вам полюбить то хорошее, что растет в вас, тех, кто любили вас и желали вам самого наилучшего... тех, кто вдохновлял вас стать такими, какие вы есть сегодня». По такому плану нужно строить благодарность за значимых людей.

Если вы хотите усилить эффект от упражнения, напишите одному из этих людей письмо о том, что поменялось в вашей жизни благодаря ему или ей. Может быть, вам даже захочется отдать им это письмо. На такой случай есть секретная опция, усиливающая эффект многократно: прочитайте этому человеку письмо вслух. Такой «визит благодарности» укрепит ваше самочувствие.

Вторая техника называется «Долгосрочная благодарственная терапия». В ней мы вспоминаем удачные обстоятельства и события. Каждый вечер вспоминайте, когда вы в течение дня чувствовали благодарность, и записывайте это.

Озаглавьте свою запись, например: «Закончила писать восьмую главу» или «Совещание прошло без криков и ругани».

- Запишите, что случилось, включая детали, других участников и участниц события, сказанные слова и совершенные поступки.
- Опишите, что вы испытывали в моменте и что — сейчас, вспоминая о нем.
- Объясните, какие причины стояли за этой ситуацией. Какие обстоятельства сложились, чтобы эта ситуация стала возможна?
- Если, делая запись, вы почувствовали волну негативных эмоций и критических мыслей, бережно отстраните их и вернитесь к воспоминанию о приятной ситуации.

В исследовании говорилось, что нужно выполнять упражнение минимум в течение недели — по три события на каждый день. Но можно и ограничиться одним событием в день, зато упражняться три недели.

## **Зачем вообще работать с эмоциональным выгоранием?**

В конце давайте зададимся фундаментальным вопросом: зачем нам вообще разбираться с выгоранием? Так ли уж важно, что происходит с циклом стресс-реакции? Зачем переключаться с одного на другой режим работы мозга? Зачем отслеживать свою усталость, эмоциональную перегрузку и самокритику, если никому другому от этого нет вреда?

Знайте: все это важно. Ваше самочувствие важно для организаторов этого проекта. Мы все хотим, чтобы наш мир становился лучше. Чтобы как можно больше людей жили как можно лучше. Полагаем, вы хотите того же. И не забывайте, что вы тоже часть этого мира.

Когда вы жестоки сами с собой, презираете и стыдите себя, это лишь увеличивает общее количество жестокости в мире. Когда же вы относитесь к себе по-доброму и с сочувствием, в мире этого становится больше. Проявлять бережность и сострадание к самим себе — вовсе не эгоизм и не нытье. Подарить себе доброту — самое меньшее, что вы можете сделать ради изменения к лучшему. И одновременно — самое главное.

# ГЛАВА 3. Компоненты комплексной профилактики СЭВ

## Пункт 3.1. Тренинги: Модель тренингов в проекте «Жизненные навыки ВИЧ-сервисных НКО»

### Структура тренингов для сотрудников ВИЧ-сервисных НКО

Тренинг по снижению эмоционального выгорания для руководителей ВИЧ-сервисных НКО (3 дня)

Актуализация проблемы, повышение уровня информированности о проявлениях СЭВ как у себя так и сотрудников организации, Улучшение навыков самодиагностики, расширение спектра экспресс-методов самопомощи для профилактики СЭВ, а также мотивирование к внедрению элементов профилактики СЭВ в рутинную работу НКО.

«Тренинг для тренеров» (психологов, соц.работников, сотрудников отвечающих за подготовку разных консультантов и аутрич работников (4 дня)

Повышение информированности о проявлениях СЭВ, улучшение навыков диагностики, Ознакомление с легко мультиплицируемыми малозатратными способами профилактики СЭВ. Обучение о проведении тренинга профилактики СЭВ в своих организациях.

Тренинг по профилактике СЭВ для сотрудников ВИЧ-сервисных НКО в регионах (1 день)

Знакомство с темой СЭВ, освоение экспресс методов работы со стрессом. Ознакомление с малозатратными способами профилактики СЭВ.

Тренинг для менеджеров проектов по профилактике СЭВ и внедрению мероприятий по профилактике СЭВ в систематическую деятельность организации (3 дня)

Повышение информированности о проявлениях СЭВ, расширение спектра экспресс-методов самопомощи, улучшение навыков планирования времени при ведении проектов. Формирование арсенала способов включения профилактики СЭВ в системную деятельность организаций и варианты обоснований этих мероприятий при разработке проектных заявок.

## Формирование группы на тренинг

В ходе проекта была апробирована и получила подтверждение гипотеза о том, что эффективность мероприятий по профилактике СЭВ возрастает при проведении отдельных тренингов для сотрудников ВИЧ-сервисных НКО с различными профессиональными обязанностями. Целесообразно собирать на очные тренинги отдельно:

- руководителей НКО;
- сотрудников, преимущественно занимающихся консультированием и обучением консультантов / аутрич-работников;
- менеджеров.

### Такое разделение обусловлено несколькими причинами:

- факторы, провоцирующие развитие СЭВ, отличаются в зависимости от специфики работы. И, соответственно, требуют разных подходов к их проработке;
- психологический комфорт складывается легче в более однородных группах;
- степень включенности в определенные типы упражнений зависит от специфики работы;
- для каждой из групп эффективными будут различные типы упражнений.

Так, например, ассоциативные и медитативные практики более подходят для специалистов, преимущественно занимающихся консультированием. А упражнения, связанные с систематизацией и переупаковкой опыта, — для менеджеров.

### Групповая динамика при проведении тренингов

Яркая групповая динамика всегда является желательным показателем эффективности мероприятия, так как означает глубокое погружение в тренинговые процессы. При подборе упражнений желательно учитывать глубину погружения и проработки. У участников могут быть интенсивные эмоциональные реакции, которые необходимы для изменений. Однако эти процессы не должны пугать ведущего и группу. Для ведения такого процесса необходимы опытные тренеры, которые смогут возвращать участников группы в психологический процесс, правильно реагировать на различные эмоциональные проявления, такие как сопротивление, вязкие затягивающиеся дискуссии, засмеивание и даже плач, и использовать все составляющие процесса групповой динамики как материал для дальнейшего осмысления группой.

Эффективные тренинги психологической направленности, в отличие от информационных тренингов, предполагают интенсивную групповую динамику, и при продолжительности более трех дней в части случаев возможно даже достигнуть 4-й стадии группового психотерапевтического процесса по классификации Немиринского О. В.:

Стадия	Содержание личностных проблем		Значение стадии		
	Желаемое изменение	Внутренние барьеры	Ведущий контекст самосознания	Общее значение стадии	Экзистенциальное значение стадии
1	Знакомство, единение	Страх негативной оценки, опасение деиндивидуализации	Мы — Они	Идентификация	Причастность
2	Самораскрытие, выбор, поступок, ответственность	Страх негативной оценки, страх отвержения, страх самостоятельности, иногда страх смерти	Я — Они	Индивидуализация	Автономия (личная свобода)
3	Принятие близости и любовь как служение другому человеку	Страх подчинения, страх зависимости, страх унижения	Я — Ты	Близость	Любовь (служение)
4	Принятие собственной уникальной ценности, любовь к себе	Тенденция к превращению любви в симбиоз, императивность любви к другому	Я — Я	Самоинтеграция	Любовь к себе (экзистенциальное самопринятие)

При планировании хода тренинга важно заранее определить подход к обсуждению упражнений. Часть упражнений нецелесообразно обсуждать в формате «сейчас мы все поделимся чувствами», лучше предложить высказаться только тем, кто хочет поделиться, а в части случаев возможно не проводить обсуждений, оставив индивидуальные процессы сугубо внутренними. Эффективность тренингового процесса будет выше, если ведущий будет при каждом упражнении давать или обсуждать с группой цели и ожидаемые результаты упражнений, то есть отвечать на вопрос: «Зачем мы это делали?».

Поскольку тренинг по профилактике/реабилитации СЭВ предполагает глубокую индивидуальную работу, групповая динамика может и должна проявляться через различные формы сопротивления. Это признак глубины включенности группы, и ведущий должен быть готов правильно реагировать на эти процессы. Вариантом реакции на сопротивление может быть мягкая дискуссия о смыслах текущих психологических процессов, целях упражнений, значении полезных и неполезных убеждений. С точки зрения редукции симптоматики СЭВ и достижения ощутимого реабилитационного результата важно достижение 4-й стадии групповой динамики на уровне содержания индивидуальных психологических процессов. Эти процессы будут идти с разной скоростью у разных людей, поэтому упражнения, предполагающие индивидуальную работу, могут быть более эффективны. Бурные эмоциональные реакции и эпизоды глубокого самораскрытия требуют мягкой и поддерживающей тренерской позиции, в то же время необходимо удерживать остальных участников от неуместных действий и комментариев. Можно заранее принять соответствующее правило и объяснить значение психологического феномена неуместных комментариев в момент высказываний/реакций другого человека.

### Пункт 3. 2. Профилактика эмоционального выгорания у руководителей

Вероятность истощения возрастает по мере увеличения уровня ответственности сотрудника, объема и разнообразия нагрузки. Поэтому руководители оказываются в зоне риска: они несут ответственность не только за свое благополучие, но и за рабочую атмосферу в коллективах, а также должны эффективно переключаться между различными задачами и поддерживать одинаково высокий уровень производительности по каждой из них.

Руководители ВИЧ-сервисных НКО испытывают регулярный стресс на работе, так как от них зависит, найдутся ли ресурсы на поставленные задачи, успеет ли команда в срок выполнить индикаторы, хватит ли мотивации сотрудникам в дальнейшем участвовать в новых проектах. Также приходится реагировать на глобальные внешние изменения и стараться перестраивать работу организации под новые реалии. Руководитель ежедневно решает задачи, которые приводят к стрессу, а если он не умеет справляться с этим состоянием, то непременно окажется в состоянии хронического стресса, который в свою очередь приводит к эмоциональному выгоранию.

### **Описание тренинга по профилактике СЭВ для руководителей**

Тренинг для руководителей ВИЧ-сервисных НКО был направлен на достижение двух целей:

- психологической реабилитации и освоения навыков преодоления последствий синдрома эмоционального выгорания;
- актуализации анализа и поиска новых решений по работе с коллективом в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

В первую очередь тренинг направлен на психологическую реабилитацию участников, так как только через улучшение своего состояния можно понять, почему важно работать с СЭВ не только у себя, но и в коллективе.

Программа, разработанная для этого тренинга, получилась комплексной, объемной, системной, включающей как повышение информированности о СЭВ, так и упражнения на формирование новых навыков преодоления симптомов эмоционального выгорания.

Большая часть тренинга была построена в диалоговом формате, где участники обсуждали информационную часть и делились своим опытом. Такой формат позволил почувствовать сопричастность к сформировавшейся группе, получить поддержку и понять, что с СЭВ сталкиваются почти все, кто работает в НКО на руководящих должностях.

Также в тренинге были упражнения, направленные на анализ временных затрат, планирование своего отдыха и выделение дел, на которые не хватает сил, а также на поиск ресурсов для реализации этих дел.

Тренинг для руководителей включал значительную долю групповых упражнений для обмена опытом или поиска универсальных решений. Также использовались индивидуальные упражнения, в которых было необходимо погрузиться в собственные внутренние процессы, а при желании на шеринге поделиться индивидуальными выводами или открытиями.

Как отметили участники, важной частью этого тренинга была возможность оказаться среди людей, которые сталкиваются с теми же жизненными обстоятельствами и решают примерно такие же задачи, как и они сами. А созданное тренерами безопасное пространство располагало к честному разговору о своих страхах и переживаниях.

При планировании подобных тренингов важно учитывать, что групповая динамика может быть неожиданно интенсивной, так как руководители не привыкли быть в роли рядовых участников тренинговой группы, где не находятся в руководящей роли.

**Структура тренинга для руководителей (с описанием упражнений и техник, которые составляют тренинг, можно ознакомиться в главе 4)**

<b>Тренинг для руководителей</b>	
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга (освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов)	Опознавание эмоций Стрессоры дома и на работе
Осознавание собственных психологических процессов	Опознавание эмоций
Восстановление ресурсных состояний, улучшение доступа к психологическим ресурсам, якорение ресурсных состояний	Техника «Листья» Рабочий листок «Продолжить или сдаться» Информационные блоки и дискуссии: Источники смысла Отдых делает нас сильнее Сон — это важно



Техники для восстановления и релаксации (включая физические методы и экспресс-техники)	Упражнения: Интенсивное движение Диафрагмальное дыхание Приятная коммуникация Объятия на 20 секунд Мышечная релаксация
Анализ временных затрат	Рабочий листок «Победа» Рабочий листок «Моя неделя»
Жизненные планы и иерархия целей	Работа в мастермайнд-группах: плановое решение проблемы. Работа в мастермайнд-группах: позитивная переоценка Рабочий листок «Продолжить или сдаться»
Теоретическая информация	Информационные блоки и дискуссии: Что такое эмоциональное выгорание Что такое эмоции и как они истощаются Стресс и стрессоры Мозговой монитор — что это такое и как работает Ошибки мышления Смысл, выгорание и восстановление Источники смысла Если все рухнет и «держаться нету больше сил» Выученная беспомощность Истощение сочувствия Сопережившие травму и насилие тоже нуждаются в помощи Отдых делает нас сильнее Пассивный режим и фокус на задаче: а есть ли выбор? Сон — это важно Самокритика Стыд, вина и токсичный перфекционизм Сочувствие к себе
Границы в процессе работы	Рабочий листок «Моя неделя»
Переформулирование бесполезных убеждений и когнитивных искажений	Рабочий листок «Продолжить или сдаться» Упражнение «Переписать историю» Упражнение «Работа с самокритикой» Упражнение «Установки на перфекционизм»
Улучшение профессиональной самооценки	Работа в мастермайнд-группах: плановое решение проблемы Работа в мастермайнд-группах: позитивная переоценка
Практики по самосостраданию и получению поддержки	Рабочий листок «Продолжить или сдаться»

### Пункт 3.3. Описание тренинга по профилактике СЭВ для психологов, соцработников и сотрудников, отвечающих за подготовку равных консультантов и аутрич-работников

Четырехдневный тренинг для психологов, соцработников и специалистов, занимающихся подготовкой персонала ВИЧ-сервисных организаций, состоял из двух частей и был направлен на достижение двух целей:

- психологической реабилитации и овладения навыками преодоления СЭВ;
- освоения навыков проведения тренингов по профилактике СЭВ в своих организациях.

Первые три дня тренинга были посвящены психологической реабилитации участников. Мы использовали преимущественно методы сказкотерапии — психотерапевтического направления, разработанного Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Мы выбрали метод в связи с проективностью, образностью, рефлексивностью упражнений, а также использованием трансовых наводок, способствующих релаксации и восстановлению энергии.

Однако при сохранении структуры тренинга содержательное наполнение блоков может быть любым, и это сохранит эффективность, если замещающие упражнения будут направлены на предлагаемые задачи:

- психологическую реабилитацию участников в ходе тренинга (освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов);
- осознание собственных психологических процессов;
- восстановление ресурсных состояний, улучшение доступа к психологическим ресурсам, якорение ресурсных состояний;
- освоение экспресс-техник для восстановления и релаксации (включая физические методы);
- анализ временных затрат;
- постановку жизненных планов и иерархию целей;
- границы в процессе работы;
- переформулирование бесполезных убеждений и когнитивных искажений;
- улучшение профессиональной самооценки;
- обретению навыков самосострадания и получению поддержки.

В тренинге мы отдали предпочтение упражнениям, в которых участники работают преимущественно индивидуально, что позволило обойти барьеры стеснения и закрытости и достигнуть большей глубины проработки собственных психологических процессов и проблем. Однако на начальном этапе непривычный формат упражнений может вызывать сопротивление, и ведущему полезно учитывать, что это может быть проявлениями групповых динамических процессов.

Проведение практик с использованием психологической песочницы дает значительный реабилитационный эффект, хотя и требует большого количества необходимого инвентаря. Также важно учитывать, что проведение таких упражнений при кажущейся простоте требует от ведущего предварительного обучения. При обсуждении песочных картин участников лучше предлагать желающим высказаться о том, что для них означает получившийся результат, и избегать комментариев в адрес друг друга, так как ассоциативный процесс сугубо индивидуален.

В плане улучшения доступа к психологическим ресурсам и осознания собственных психологических процессов эффективны практики с использованием транса. Но стоит учитывать, что проводиться подобные мероприятия должны только специалистами и не всем участникам они могут подойти.

При планировании и проведении таких тренингов с целью сохранения темпа и достаточного уровня энергии желательно чередовать информационные блоки с релаксационными практиками и упражнения, направленными на самопознание, с более активными блоками: подвижными, дискуссионными, игровыми, разминками.

**Структура тренинга для психологов и консультантов (с описанием упражнений и техник, которые составляют тренинг, можно ознакомиться в главе 4)**

<b>Тренинг для психологов и консультантов</b>	
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
<p>Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга (освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов)</p>	<p>Мозговой штурм: «Факторы защиты — спаси себя сам»                      Живая картина «Песочные часы»                      Упражнение в психологической песочнице: техника «Избавление от токсичных информационных отходов»                      Упражнение в психологической песочнице: техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)                      Упражнение в психологической песочнице: техника «Образ общественной пользы»                      Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни;                      Образная реставрация книги жизни;                      Образ ветра перемен;                      Образ новой главы книги жизни                      Пластилиновые техники: шар «Изобилия и Мастерства»                      Упражнение «Бумажная канализация»                      Упражнение «Внутренний критик»                      Упражнение «Десять радостей»</p>
<p>Осознавание собственных психологических процессов</p>	<p>Упражнение «Кувшины»                      Упражнение «Мне достался таракан в голове»                      Упражнение «Коллаж»                      Упражнение в психологической песочнице, техника «Избавление от токсичных информационных отходов»                      Упражнение в психологической песочнице: техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)                      Упражнение в психологической песочнице: техника «Образ общественной пользы»                      Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни;                      Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни                      Упражнение «Страна работы», Шар «Изобилия и Мастерства»                      Упражнение «Бумажная канализация»                      Упражнение «Десять радостей»</p>

<b>Тренинг для психологов и консультантов</b>	
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Восстановление ресурсных состояний, улучшение доступа к психологическим ресурсам, якорение ресурсных состояний	<p>Мозговой штурм: «Факторы защиты — спаси себя сам»</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Избавление от токсичных информационных отходов»</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Экспресс-техники АСС:</p> <p>Образ книги жизни;</p> <p>Образная реставрация книги жизни;</p> <p>Образ ветра перемен;</p> <p>Образ новой главы книги жизни</p> <p>Упражнение «Страна работы»</p> <p>Шар «Изобилия и Мастерства»</p> <p>Упражнение «Волшебные камни»</p> <p>Упражнение «Ковер-самолет»</p> <p>Упражнение «Десять радостей»</p> <p>Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»</p>
Техники для восстановления и релаксации (включая физические методы и экспресс-техники)	<p>Упражнение «Бумажная канализация»</p> <p>Упражнение №1 «Мороженое»</p> <p>Упражнение №2 «Дотянуться до звезд»</p> <p>Упражнение «Ковер-самолет»</p> <p>Упражнение «Способ улучшения жизни в подарок»</p> <p>Упражнение «Десять радостей»</p> <p>Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»</p>
Анализ временных затрат	<p>Упражнение «Оценка ценностей»</p> <p>Живая картина «Песочные часы»</p>
Жизненные планы и иерархия целей	<p>Упражнение «Оценка ценностей»</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Упражнение «Страна работы»</p>

<b>Тренинг для психологов и консультантов</b>	
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Теоретическая информация	<p>Упражнение «Оценка ценностей»</p> <p>Информационный блок «Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация»</p> <p>Информационный блок «Клод Штайнер. Теория поглаживаний и сказка про пушистиков»</p>
Границы в процессе работы	<p>Упражнение «Оценка ценностей»</p> <p>Живая картина «Песочные часы»</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Упражнение «Страна работы»</p>
Переформулирование бесполезных убеждений и когнитивных искажений	<p>Упражнение «Оценка ценностей»</p> <p>Мозговой штурм: «Факторы защиты — спаси себя сам»</p> <p>Экспресс-техники АСС:</p> <p>Образ книги жизни;</p> <p>Образная реставрация книги жизни;</p> <p>Образ ветра перемен;</p> <p>Образ новой главы книги жизни</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Избавление от токсичных информационных отходов»</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Упражнение «Страна работы»</p> <p>Информационный блок «Клод Штайнер. Теория поглаживаний и сказка про пушистиков»</p> <p>Упражнение «Внутренний критик»</p> <p>Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»</p> <p>Притча «Не забывайте опустить стакан»</p>

	<b>Тренинг для психологов и консультантов</b>
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Улучшение профессиональной самооценки	<p>Упражнение в психологической песочнице, техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Упражнение «Страна работы»</p> <p>Шар «Изобилия и Мастерства»</p> <p>Упражнение «Волшебные камни»</p> <p>Упражнение «Внутренний критик»</p> <p>Упражнение «Благопожелания»</p>
Практики по самосостраданию и получению поддержки	<p>Упражнение в психологической песочнице, техника перестройки и обновления профессионального поля («мусороперерабатывающий завод»)</p> <p>Упражнение в психологической песочнице, техника «Образ общественной пользы»</p> <p>Информационный блок «Клод Штайнер. Теория поглаживаний и сказка про пушистик»</p> <p>Упражнение «Десять радостей»</p> <p>Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»</p> <p>Упражнение «Благопожелания»</p>

### Пункт 3.4. Описание однодневного тренинга по профилактике эмоционального выгорания

Тренинг был разработан специально для сотрудников 10 партнерских ВИЧ-сервисных НКО. Участники четырехдневного тренинга для психологов и соцработников прошли методическую подготовку и приняли участие во всех предлагаемых упражнениях, то есть сами прожили этот тренинг в полном объеме. Для удобства проведения данного тренинга в 10 организациях для будущих тренеров было разработано и передано подробное методическое описание всех упражнений и материалов, включая презентации. Тренинги прошли успешно и вызвали положительный отклик.

## Структура тренинга для психологов и консультантов

**Продолжительность тренинга:** 6 часов + две кофе-паузы по 15 мин. + перерыв на обед (1 час)

Для достижения результата нежелательно делить данный тренинг на несколько коротких. Маленькие сессии с интервалами в несколько дней приведут к потере эффективности даже при чрезвычайно высоком уровне тренерской работы из-за нарушений в групповой динамике.

Также желательно не сокращать время обеда, так как эта пауза способствует перевариванию и усвоению информации и опыта.

**Ведущие:** один или два тренера

Лучше, если проводить тренинг будут два человека, заранее обсудив детали инструкций к упражнениям и способы помощи друг другу в процессе ведения. Это позволяет подменять друг друга и сохранять силы для дальнейшей работы с аудиторией, а также, совместно анализируя ход тренинга, выяснять, что получилось, а что можно изменить в ходе тренинга или при планировании следующего. Это делает программу тренинга более пластичной и живой.

Общую информацию по подготовке тренингов можно посмотреть или освежить в памяти в пособии «Я хочу провести тренинг» на сайте РГОО «Гуманитарный проект».

**Группа:** сотрудники ВИЧ-сервисной НКО — 10 человек и более

Работа в малых группах является более трудной для тренеров, поэтому приглашайте всех своих коллег.

**Помещение и инвентарь:** комната, в которой могут удобно разместиться по кругу все участники и ведущие; доска для флипчарта, экран и проектор. Желательно разместить в углу стол, на котором будет лежать все необходимое ведущим.

**Кофе-паузы:** продолжительность — 15–20 мин. Их нужно организовывать, то есть накрыть печенье и конфеты или что-то еще к чаю/кофе. Накрытый для участников кофе-брейк психологически важен и позволяет не затягивать перерыв.



**Обед:** Продолжительность — 60 мин. Желательно не экономить на обеде, недопустимо сокращать обед до получаса. Желательно организовать бесплатное горячее питание, а не предлагать перекусить самостоятельно. Организованный обед — это тоже профилактика выгорания.

### Структура тренинга

Время	Содержание	Продолжительность
10:00 – 10:20	Вводный блок: цели и задачи, правила	20 мин.
10:20 – 10:40	Блок «Знакомство»	20 мин.
10:40 – 11:00	Информационный блок: «Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация» — презентация	20 мин.
11:00 – 11:20	Кофе-пауза	20 мин.
11:20 – 12:10	Упражнение «Бумажная канализация»	50 мин.
12:10 – 12:30	Динамические упражнения. Упражнение №1 «Мороженое» Упражнение №2 «Дотянуться до звезд»	20 мин.
12:30 – 13:00	Информационный блок «Клод Штайнер. Теория поглаживаний и сказка про пушистиков»	30 мин.
13:00 – 14:00	ОБЕД	60 мин.
14:00 – 14:40	Упражнение «Ковер-самолет»	40 мин.
14:40 – 15:20	Упражнение «Внутренний критик»	40 мин.
15:20 – 16:05	Упражнение «Десять радостей»	45 мин.
16:05 – 16:25	Кофе-пауза	20 мин.
16:25 – 16:45	Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»	20 мин.
17:25 – 17:35	Притча «Не забывайте опустить стакан»	10 мин.
17:35 – 17:50	Дерево с человечками АЗ	15 мин.
17:30 – 17:45	Благопожелания	15 мин.
17:45 – 18:15	Завершающие процедуры: итоговая анкета, сертификаты, завершающий круг	30 мин.

## Вводный блок

Это стандартная обязательная часть тренинга, которая включает в себя следующие этапы:

- представление ведущих;
- информирование о целях и задачах тренинга;
- процедуру знакомства;
- принятие правил работы.

**Продолжительность вводного блока не должна** превышать 10–15% продолжительности тренинга.

**Представление ведущих необходимо**, даже если все в группе давно знакомы. Это покажет участникам, в качестве кого и почему вы будете выступать сегодня. Юмор не возбраняется.

*Например: «Надеюсь, вы помните, меня зовут Ольга. Недавно мы побывали на большом тренинге в Новосибирске по профилактике синдрома эмоционального выгорания. Часть времени была посвящена тренингу для тренеров, мы успешно прошли обучение и сегодня познакомим вас с этим новым опытом».*

**Информирование о целях и задачах** тренинга позволяет задать формат дальнейшей работы. Например: «Этот тренинг проводится в рамках проекта “Жизнестойкость ВИЧ-сервисных НКО” при финансовой поддержке ФПГ.

*Цель проекта: улучшение навыков самодиагностики синдрома эмоционального выгорания и самопомощи у сотрудников ВИЧ-сервисных организаций.*

*Цель нашей сегодняшней встречи: получить новые знания о синдроме эмоционального выгорания и улучшить навыки самопомощи, чтобы нормализовать свое психологическое состояние в ситуации рабочего стресса».*

**Правила работы группы** желательно озвучивать на любом тренинге, так как они помогают и группе, и тренеру, способствуют сохранению чувства безопасности. Обычно принимается не более десяти правил. Правила должны быть конкретными и выполнимыми, их важно записать и повесить на видном месте.

Есть обязательные правила:

- Конфиденциальность
- Правило поднятой руки / Право говорящего
- Безоценочность
- Пунктуальность
- Право ведущего

Для коротких тренингов может быть достаточно этих правил. Ведущие проговаривают вслух смысл каждого правила, чтобы договориться о терминах.

Например: «Право ведущего означает, что ведущий может начинать и заканчивать процессы в тренинге не объясняя причин. Мы не будем злоупотреблять этим правилом, но желательно принять его — это поможет сделать обсуждения более безопасными».

### **Блок «Знакомство»**

Желательно проводить их даже в группах, где все участники хорошо знают друг друга, — это позволяет задать необходимый настрой и включиться в работу. Бейджи не обязательны, но могут позволить участникам выбрать вариант обращения к себе, который более приятен или удобен в рамках данного тренинга.

В данном тренинге мы предлагаем упражнение «Меня зовут [так-то], я забочусь о себе, когда [делаю то-то]».

*Например: «Меня зовут Ольга, я забочусь о себе, когда нахожу возможность спокойно бродить по книжному магазину, выбирая себе книжку».*

Ведущему важно не допускать никаких комментариев о чужих способах заботы о себе и предложить участникам не повторяться, а вспомнить что-то еще. Каждого, кто представился, стоит поблагодарить. Резюме по упражнению может быть направлено на подчеркивание разнообразия услышанного и идею о том, что можно воспользоваться новыми услышанными методами. Сделать «мостик» в плане осознания эмоций. Например: «Забота о себе меняет эмоциональное состояние, помогает канализировать негативные переживания и позволяет накапливать психологические ресурсы для дальнейшей работы и жизни».

### **Информационный блок: «Синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация»**

**Продолжительность:** 20–25 минут

Проводится в классическом формате — лекция на фоне презентации. Этот блок нужен для того, чтобы освежить знания (либо дать новые) по основным понятиям и теоретическим аспектам, которые мы будем использовать в дальнейшем. Известно, что лекции — наименее увлекательный формат, который быстро утомляет участников, поэтому лучше не затягивать этот блок по времени и по возможности проявить ораторское мастерство. И помните, что лучший способ подготовиться к тренингу — заранее продумать всё, что вы хотите сказать к каждому слайду, и потренироваться.

## Упражнение «Бумажная канализация»

**Продолжительность:** 50 минут

### **Описание упражнения:**

1-й этап. Каждый участник получает чистые листы бумаги и записывает все, что вызывает у него или у нее негативные эмоции. Скажите, что это индивидуальная работа, показывать результаты никому не придется и на этом этапе важнее записать все свои мысли, чем думать, как презентовать их вслух или пытаться увидеть, кто и что написал.

**Возможный текст ведущего:** *«Пожалуйста, напишите, что вас больше всего бесит в вашей работе. Пишите теми словами, которые приходят в голову».*

Если вы заметите, что у группы возникли трудности, можно предложить структуру: *«Можно попробовать написать отдельно про коллег, отдельно про клиентов, отдельно про начальство, и отдельно про кого-то или что-то еще (время, условия, деньги и др.)».*

2-й этап. Участники делятся на малые группы по три человека (при большом количестве участников можно работать по 4–5 человек в группе) и проговаривают друг с другом то, чем готовы поделиться. Этот этап может быть неуместен. Если так произошло, то можно сразу перейти к третьему.

3-й этап. На третьем этапе должно произойти физическое уничтожение записей с первого этапа, которое будет иметь символическое психологическое значение утилизации негативных токсичных чувств и мыслей. В зависимости от возможностей помещения и условий безопасности необходимо осознанно уничтожить все записи с произнесением формулы «Я отпускаю эти негативные чувства и события с благодарностью» — разорвать на мелкие клочки и торжественно смыть в унитаз или сжечь. Нужно делать это группой, а не по отдельности или разделившись на малые группы.

4-й этап. После завершения процедуры желательно провести шеринг (кратко, не затягивая!): участники могут поделиться чувствами, которые испытывают в данный момент. Необязательно добиваться того, чтобы высказались все, — это могут сделать те, кто хочет. Ведущий резюмирует опыт.

*Например, можно задать вопрос: «Зачем мы это делали?». Хорошо, если кто-то из группы ответит; если нет, то ведущий объясняет, что смысл упражнения — в утилизации токсичных информационных отходов (негативных мыслей и чувств, связанных с работой)*

**Комментарий:** на этом упражнении не надо экономить время, потому что это основной этап освобождения от негатива.

## **Динамические упражнения для быстрого изменения психического и физического состояния**

Вводная от ведущего: *«Часто бывает, что необходимо быстро восстановить работоспособное состояние либо переключиться с неприятного разговора или ситуации. Зачастую нет возможности поговорить с кем-либо или получить психологическую помощь. Тогда могут помочь упражнения, в которых чередуется напряжение и расслабление мышц, а подключение визуализации усиливает эффект. При этом задействуется несколько физиологических механизмов, поэтому, если выполнять упражнения тщательно и старательно, эффект обязательно будет. Сейчас мы выполним два упражнения. Встаньте, пожалуйста, в круг, разомнитесь, делая любые удобные для вас движения, сделайте медленный вдох и медленный глубокий выдох, и еще раз медленный вдох и медленный глубокий выдох».*

Далее ведущий медленно произносит название упражнения и алгоритм его выполнения, показывая необходимые движения и выполняя действия. Если вы ведете вдвоем, то один может читать, а другой показывать.

### **Упражнение №1 «Мороженое»**

**Слова ведущего:** «Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы застыли, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Почувствуйте, как, напряжение уходит»

**Комментарий:** данное упражнение повторяется 2-3 раза.

### **Упражнение №2 «Дотянуться до звезд»**

**Слова ведущего:** «Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда тянетесь вверх»

**Комментарий:** данное упражнение повторяется 5 раз.

После того как упражнения выполнены, участники садятся на свои места. Эти упражнения не нуждаются в обсуждении, но если кто-то из участников очень захочет высказаться, дайте ему такую возможность.

## Информационный блок с практической частью: «Клод Штайнер. Теория поглаживаний и сказка про пушистиков»

Продолжительность: 30–35 минут

Проводится в классическом формате — лекция на фоне презентации (в данном случае два слайда к теории поглаживаний). Этот блок нужен для того, чтобы познакомить участников с теорией поглаживаний и потренировать соответствующие навыки, а также осознать свои убеждения о поддержке себя и других. Обсуждение теории вместе с чтением вслух сказки про пушистиков должно занять не более 15 минут. Желательно привести пример по каждому виду поглаживаний (подробный текст и примеры в приложении).

После теоретической части проводится практика. Для неё подготовьте заранее карточки с заданиями по количеству участников. Список карточек:

- просьба о поглаживании;
- принятие желательного поглаживания;
- отказ от нежелательного поглаживания;
- передача желательного поглаживания;
- поглаживание себя.

**Описание упражнения:** Все участники вытягивают по карточке и выполняют задание по кругу: участник читает задание, ведущий говорит первую фразу или отвечает на фразу участника. Для того, чтобы процесс шел динамично, ведущему нужно быть готовым.

*Например:*

- Просьба о поглаживании. Участник формулирует и произносит вслух свою просьбу о поглаживании — ведущий отвечает:  
«Скажи мне что-нибудь хорошее» (просьба) — **«Ты молодец»** (поглаживание); «Как я выгляжу?» — **«Ты выглядишь отлично»**, «Я хорошо выступил/а?» — **«Это было отличное выступление»**
- Принятие желательного поглаживания. Ведущий говорит участнику первую фразу: «Ты отлично справился/справилась!», «Ты сделал/а это на высшем уровне!», «Отличные джинсы [или любой другой предмет одежды], тебе очень идут». Задача участника — принять поглаживание каким-либо ответом. Например, «Спасибо» / «Мне приятно это слышать» / «Мне тоже нравится».

- Отказ от нежелательного поглаживания. Ведущий говорит участнику первую фразу: «*Несмотря на плохую подготовку, результат у тебя сносный*», «*Обычно ты — не писатель, но этот отчет сгодится*», «*Как ни странно, ты уложился в срок*».

Если участник затрудняется с ответом, то ведущий может сам подсказать вежливый ответ, который можно дать в данном случае, и потом получить еще один вариант от участника либо привлечь помощь группы (одного или двух участников, корректируя слишком жесткие и/или частично принимающие ответы). Например, «Ну все-таки я старался» — это частично принимающий ответ.

- Передача желательного поглаживания. Здесь ведущий может говорить в ответ на что-то хорошее, сказанное участником, «спасибо» или «принимаю с благодарностью».

Задача участника — сказать что-то хорошее, то есть дать ведущему «теплого пушистика». Если сказанное участником — это «холодная колючка», то ведущий комментирует это и предлагает вторую попытку.

- Поглаживание себя. Здесь может понадобиться подбадривание для преодоления стеснения или пример: «Я ли не молодец?» Если участник затрудняется похвалить себя вербально, можно напомнить, что телесные поглаживания тоже считаются. То есть цель участника — сказать о себе что-то хорошее вслух или обнять/погладить себя.

## Упражнение «Ковер-самолет»

**Продолжительность:** 40 минут

**Инвентарь:** Покрывало 2х 1.5-2 метра

[Смотреть мультфильм](#)

**Описание упражнения:** Перед началом упражнения участники смотрят мультфильм «Недобаяканная»

После просмотра мультфильма участникам предлагается покачать друг друга на покрывале. Край покрывала немного закатывается в рулон и берется в центр ладони так, чтобы пальцы захватывали его изнутри, а большой палец оставался снаружи. Держать нужно крепко.

Тот, кто готов попробовать, ложится на спину на покрывало, выпрямляет ноги, и расслабляется. Другие участники берут покрывало по периметру и после команды ведущего отрывают покрывало от пола, начинают качать участника. Качать лучше поперек линии тела. Качать нужно медленно в ритме стихотворения с небольшой амплитудой. Опускать нужно медленно одновременно и только после команды ведущего. Сначала пола должны коснуться ягодицы, потом спина и только в последнюю очередь голова.

10 участников достаточно для упражнения при весе поднимаемого до 100 кг, если вес больше - желательна группа больше 12 человек.

Участники качают друг друга по очереди, каждый раз хором произнося стихотворный текст. По завершению упражнения проводится обратная связь – участник делится чувствами и впечатлениями.

Не нужно заставлять тех, кто не готов участвовать в этом упражнении, но ближе к концу нужно предложить еще раз – возможно человек передумал.

**Слова ведущего перед упражнением:** *«В детстве многие из нас летали во сне и это прекрасно. Кто-то хотел бы воспользоваться ковром-самолетом и сейчас. И у нас будет такая возможность. Для того, чтобы все прошло хорошо послушайте правила безопасности: проговариваются правила безопасности.*

*Теперь давайте подойдем к нашему коврику-самолету и попробуем правильно взяться за края. В порядке тренировки вместе скажем волшебную считалку:*

Наш ковер - самолет  
Унесет тебя в полет  
В место полное любви  
Счастья, радости, мечты  
Будет все, как хочешь ты!

*«Кто из участников готов первым попробовать полетать на коврике-самолете?»*

### **Альтернатива № 1.**

Если по каким-то причинам нет возможности провести упражнение «Коврик-самолет», то в качестве альтернативы можно провести другое **релаксационное упражнение**. Для него потребуются коврики по числу участников.

**Инструкция:** Ведущий включает релаксационную музыку (звуки леса/ воды). Участники ложатся на спину, руки и ноги лежат свободно, но вытянуты. Когда все устроятся, ведущий говорит вводную и медленно зачитывает релаксационный текст. После завершения чтения участники лежат под релаксационную музыку еще пять-семь минут. Далее ведущий произносит последнюю фразу, и все расслаиваются по своим местам. Если есть потребность, желающие могут поделиться чувствами.



**Слова ведущего:** «Эмоциональное выгорание часто сопровождается значительным мышечным напряжением. Сейчас мы сделаем упражнение, которое позволит почувствовать расслабление и накопить энергию внутреннего покоя. Располагайтесь поудобнее, руки и ноги лежат свободно, можно прикрыть глаза. Сейчас я буду произносить текст, который поможет Вам расслабить разные группы мышц. Потом я перестану говорить, но музыка будет играть дальше, продолжайте лежать. В конце я начну считать от 10 до 1 и когда вы услышите цифру один, можно будет открывать глаза.

Итак, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно: глубокий вдох и глубокий выдох, и глубокий вдох и глубокий выдох. Мысленно давайте указания определенным группам мышц.

Расслабление начинаем с кончиков пальцев ног. Пальцы расслабляются, становятся мягкими и теплыми. Приятно двигать ими. Расслабляются ступни и подошвы, расслабляются щиколотки, икроножные мышцы становятся мягкими.

Коленные суставы расслабляются, бедра расслаблены. Чувствуем, как будто теплая волна поднимается снизу вверх, от кончиков пальцев ног до макушки. Расслабляются ягодичные мышцы и тазобедренные суставы. Затем начинают расслабляться кончики пальцев, кисти рук становятся мягкими.

Расслабляются запястья, предплечья, локти, плечи, плечевые суставы. Расслабляются мышцы спины снизу вверх. Тело обмякло, стало тяжелым, неподвижным. Нет желания поднять ни руки, ни ноги. Нет желания произнести ни единого слова. Начинают расслабляться мышцы живота, грудной клетки. Расслабляются мышцы внутренних органов, очень глубоко. Дыхание становится ровным и спокойным. Воздух как-будто бы сам проникает в грудную клетку без особых усилий... Очень хорошо, глубоко расслабляются мышцы шеи и языка.

Расслабляются глазные яблоки, все мышцы глаз и все мышцы лица. Разглаживаются все морщинки. Лицо принимает спокойное умиротворенное выражение. И, наконец, расслабляются все мышцы головы. Очень спокойно. Умиротворение во всем теле. Тепло и покой наполняют изнутри».

**Пауза в речи ведущего на 5-10 минут**, релаксационная музыка продолжается. Спустя 10 минут ведущий говорит: «Тело расслаблено, всё спокойно. Сейчас я медленно буду считать от 10 до 1 и когда я скажу один, вы откроете глаза и вернетесь сюда, но когда будет необходимо вы сможете вернуть это приятное чувство. 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1... Можно открыть глаза и медленно вернуться на свои места»

В этот момент ведущий выключает музыку и задаёт вопрос: «**Как самочувствие?**»

## Альтернатива №2. Упражнение «Коллаж»

**Продолжительность:** 40 минут

**Подсказка для ведущего:** цель упражнения - понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4 / А3; материалы для изготовления коллажа (газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клеящие карандаши и ножницы по числу участников) музыкальное сопровождение (релаксационная музыка без слов)

**Описание упражнения:** Участники располагаются на своих местах и ведущий начинает говорить:

*Подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах жизни. Должны быть учтены, по меньшей мере, 5 областей: «отношения», «семья», «материальная сфера», «самореализация», «здоровье». Проанализируйте, в какой из сфер у вас больше всего мечт - именно с этой сферой связано максимальное количество проблем / дефицитов. Но не стоит забывать и об остальных. Выпишите их к себе на листок или в телефон.*

*Теперь из разных картинок создайте коллаж, который отразит ваши мечты. Если не найдется подходящей иллюстрации - дорисуйте, чего не хватает. Дайте название готовому произведению»*

После завершения изготовления коллажей начинается обсуждение в группе.

**Ведущий:** *«Посмотрите на коллаж, который вы сделали. Нравится ли вам то, что получилось? Если что-то смущает, подумай, как это изменить? Внесите дома необходимые изменения. Пусть коллаж висит там, где вы сможете смотреть на него несколько недель, это поможет внутренне настроиться на исполнение мечты и приблизить ее исполнение. Глядя дома на свой коллаж, спрашивайте себя: «Как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?»*

Далее ведущий предлагает желающим участникам показать свои коллажи и сообщить их названия и поделиться чувствами (если необходимо). Можно предоставить возможность поделиться не всем, а нескольким участникам.

**Комментарий для ведущего:** это упражнение зачастую затягивается, поэтому сразу обозначьте время на выполнение каждого этапа. 1 этап - 5 минут. 2 этап – 20 мин. В случае необходимости можно выделить на работу ещё 5 минут. Лучше разместить готовые коллажи на стенах до конца тренинга, чтобы группа могла рассмотреть результаты труда друг друга. Но сделать это можно только с разрешения участников.

Для успешного проведения этого упражнения заготовьте глянцевые журналы в достаточном количестве и разного содержания (мода, спорт, недвижимость, авто, сад и огород, туризм, здоровье, детские и др.). Разделите их на части, чтобы ускорить просмотр и выбор нужной картинки и уменьшить конкуренцию.

Важно помнить, что если вы не проходили специального обучения по арт-терапии или сказкотерапии, то лучше избегать психологических интерпретаций получившихся коллажей.

### **Упражнение «Внутренний критик»**

**Продолжительность:** 40 минут

**Вводная от ведущего:** *«У большинства людей во внутреннем мире есть часть личности, которую можно назвать внутренний критик. У одних она очень активна, у других спит, у третьих напоминает о себе регулярно. Внутренний критик регулярно осмеивает поступки и дела человека, подрывает самооценку, обесценивает достижения, сеет тревогу. А ведь возник он когда-то с хорошей целью: оценивать реальность, давать объективную обратную связь, оберегать от ошибок и провалов.»*

*Сейчас мы сделаем упражнение, которое поможет улучшить взаимодействие с внутренним критиком и скорректировать его деятельность в нашу пользу.*

#### **Упражнение состоит из 5 этапов:**

1. Речь критика. Возьмите лист бумаги и вспомните типичную или последнюю ситуацию, когда к вам приходил внутренний критик. Сейчас в течение 5-7 минут запишите всё, что он вам обычно говорит. Попробуйте представить, что сейчас он находится перед вами. Не редактируйте его слова – записывайте именно то, что он говорит, этого никто не увидит.

2. Портрет критика. Теперь в течение 10 минут мы будем рисовать нашего критика. Это может быть человек, лицо человека, образ, символ, животное, всё что угодно. Подумайте о том, как он может выглядеть. Какие у него черты лица, во что он одет.

Стиль рисунка может быть любым, это может быть что-то схематичное, а может наоборот - детально прорисованный образ. Не переживайте, если вам не удастся передать в рисунке тот образ критика, который вы представили себе. Важно, что вы представили его.

3. Гипотезы по портрету. Когда образ готов, положите лист перед собой и подумайте о рисунке как об отдельном человеке или другом существе. Ответьте себе на вопросы: Какой он? Как живёт? Что любит, что не любит? Чего боится? Как относится к вам? Что он хочет?

4. Разговор с критиком. У нас есть образ критика, он материализовался. Теперь с ним можно поговорить. Попробуйте провести диалог с ним по пунктам (можно записать все на отдельном листе):

- Поблагодарите за помощь;
- Уточните, что для вас полезно в его действиях, а что мешает;
- Обсудите, чем вы с ним схожи, а чем различны;
- Расскажите, что вы хотите получать от критика на самом деле и в чем он может вам помочь;
- Перефразируйте любимую фразу внутреннего критика, которая вам особенно неприятна, и попросите его в дальнейшем говорить так, как вы её написали.

*Помните, жесткая критика не может сразу превратиться в милый комплимент, а роль этой части личности - защита и предотвращение опасностей. Например, фраза: «Ну ты и дура!» может преобразоваться в «Возможно, над этим надо еще поразмыслить и пока ты видишь не все факты».*

5. Что изменилось? Посмотрите ещё раз на рисунок. Внутренний критик изменился в вашем восприятии? Хочется ли как-то скорректировать образ критика? Если да, то сделайте это. Регулярно выполняя это упражнение, вы улучшите взаимодействие с вашим внутренним критиком, постепенно измените содержание его высказываний. Возможно вы даже забудете о нём!»

**Комментарий для ведущего:** Далее можно предложить участникам по желанию поделиться тем, что получилось, включая чувства, мысли, которые они испытали в ходе и после упражнения.

## **Упражнение «Десять радостей»**

**Продолжительность:** 40 - 45 минут

**Вводная от ведущего:** *«Важно понимать, что приносит вам положительные эмоции, что вас радует. Все радости можно условно разделить на две группы: те, которые требуют больше времени, условий и подготовки и те, которые можно организовать для себя в любой момент. Мы предлагаем вам составить два своих списка.»*

*В первый список запишите десять способов порадовать себя, которые не требуют длительной подготовки и больших вложений. Например: заварить вкусный чай, прогуляться до метро пешком, послушать приятную музыку и так далее.*

*Во второй список нужно внести десять способов порадовать себя, которые могут потребовать некоторых ресурсов, подготовки и занять больше времени. Например: съездить на выходных за город, устроить вечер с друзьями, отправиться в путешествие и так далее»*

### **Ход упражнения**

Участники пишут свои списки, каждый на отдельном листе с заголовком (№1 и №2). На это выделяется 10-15 минут. По готовности или по истечении времени группа переходит к обсуждению.

**Обсуждение проходит следующим образом:** ведущий предлагает участникам зачитать первые списки, в которых собраны «экспресс-радости». Первый участник зачитывает весь свой список, следующие желающие зачитывают только то, что еще не звучало. В конце следует вывод ведущего в следующем ключе: «Замечательно, как вы видите, существует огромное количество способов спонтанно, быстро и недорого себя порадовать»

Потом начинается обсуждение второго списка, оно проводится аналогично первому, но тут отличается итоговый посыл ведущего: «Спасибо, мы услышали большое количество вариантов о том, как можно радовать себя. Да, они требуют некоторой подготовки, времени и средств. Но это расширяет наши возможности делать жизнь интереснее и веселее. Мы (ведущие) напечатаем эти списки и выложим в нашу группу для общего пользования». (Для выполнения этого обещания нужно собрать и не потерять все списки. Если участникам будет трудно с ними расстаться, то можно сфотографировать на телефон)

При дефиците времени, можно заменить это упражнение на другое: **«Способ улучшения жизни в подарок»**. Каждый участник пишет на стикерах один-два варианта, улучшающих настроение. Далее стикеры клеятся в одно место и зачитываются.

### **Упражнение «Взрачиваем внутреннего защитника»**

**Продолжительность:** 20 минут

**Теория:** *Сейчас мы проведём практику самосострадания. Её смысл хорошо отражает цитата Кристофера Джермера: «Всего лишь капля сочувствия к себе может изменить ход целого дня. Несколько таких капель способны изменить ход всей вашей жизни».*

Для начала поделюсь с вами небольшой теорией. Термин самосострадание ввела в психологию американский психолог Кристин Нефф. Сострадание к себе означает, что в трудные моменты, вы поступаете по отношению к себе так же, как к лучшему другу: замечаете страдания, сопереживаете и относитесь с добротой и пониманием, а не наказываете себя.

Самосострадание появляется в тот момент, когда мы признаем, что наше несовершенство делает нас людьми. Первый человек, который заслуживает вашего сострадания - это вы сами. Это не значит, что можно вообще не брать на себя ответственность за ошибки. Это понимание того, что даже если вы сделали что-то плохое, то это не значит, что вы плохой человек.

**Выделяют три шага самосострадания:**

1. **Внимательность:** умение назвать то, что мы чувствуем и переживаем в моменте. Например: эта ситуация сложная; я испытываю злость; в этот момент мне страшно; в этой ситуации я чувствую тревогу; это действительно не просто или любые другие слова, которые помогут обозначить то, что вы сейчас чувствуете.

**2. Чувство общности:** поминание, что все люди сталкиваются со сложностями. Любой человек может чего-то бояться или что-то не уметь. Мы все ошибаемся, иногда говорим то, что не хотели говорить, иногда злимся, иногда сожалеем, иногда нам страшно. В такие моменты можно сказать себе: «Я не одинок, это то, что может чувствовать любой человек в подобной ситуации»; «Все люди переживают сложности время от времени»; «Это нормально чувствовать тревогу в подобный момент» или любые другие слова, которые напомнят вам что мы не идеальны, многие люди переживают что-то очень похожее.

### 3. Доброта к себе

Представьте, что на вашем месте в сложной ситуации - ваш друг, который просит о поддержке. Какие слова мы скажите ему в этот момент, что будете чувствовать? Это могут быть фразы вроде: «Ты знаешь, могу только представить, как тебе тяжело, но я верю, что ты справишься»; «Мне так жаль, что ты с этим столкнулся, я с тобой»; «Я в тебя верю» или любые другие слова, которые вам кажутся подходящими.

**Вводная от ведущего:** *Мы поработали с внутренним критиком и теперь поработаем с другой частью личности – внутренним защитником. К сожалению, эта часть личности далеко не у всех людей работает активно, у кого-то спит, у кого-то очень застенчивая и боится говорить. Упражнение включает три последовательных шага самосотрадания.*

*Вспомните какую-то рабочую ситуацию, которая не дает вам покоя или вспоминать о которой неприятно. Хорошо, если это будет недавняя ситуация, чтобы чувства были свежи. Как-то назовите\обозначьте эту ситуацию. Теперь мы сделаем три шага самосотрадания:*

1. Опишите то, что вы чувствуете и переживаете в связи с этой ситуацией
2. Напомните себе, что все люди сталкиваются со сложностями
3. Скажите себе то, что сказали бы своему близкому другу, если бы он рассказал о вашей ситуации и таких чувствах как о своих

Вы можете последовательно записать эти шаги своих или проговорить про себя. Однако важно, чтобы это были конкретные слова и фразы об определенной ситуации.

**Заключение от ведущего:** *В заключение, хочу подчеркнуть, что внутренний критик — это только часть вас, а не весь вы. В нас есть место и другим частям: поддерживающим, добрым и сочувствующим. Постоянно пробуйте сменить самокритику на сочувствие и принятие себя. Продолжайте работать над заменой критического или требовательного голоса в своей голове на более заботливый и сострадательный. Сострадание к себе даёт силы и мотивацию*

## Притча «Не забывайте опустить стакан»

**Продолжительность:** 10 минут

**Вводная для ведущего:** Зачитайте вслух текст притчи, по возможности, не торопясь и с выражением. После завершения сделайте паузу на одну–две минуты, после чего перейдите к следующим этапам тренинга.

**Текст притчи:** В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: — Сколько, по-вашему, весит этот стакан?

«50 грамм!» «100 грамм!» «125 грамм!» — предполагали студенты.

— Я и сам не знаю, — продолжил профессор, — чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

— Ничего, — ответили студенты.

— Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? — снова спросил профессор.

— У вас заболит рука, — ответил один из студентов.

— Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

— Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и Вам даже может парализовать руку, и придется отправить Вас в больницу, — сказал студент под всеобщий смех аудитории.

— Очень хорошо, — невозмутимо продолжал профессор, — однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

— Нет, — был ответ. — Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.

— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? — спросил профессор.

— Опустить стакан, — последовал ответ из аудитории.

— Вот, — воскликнул профессор, — точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени — начнете испытывать боль. А если будем продолжать думать об этом продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, то есть. вы не сможете заниматься ничем другим. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И тогда вы будете каждое утро просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Важно научить себя опускать стакан в конце каждого дня!



## Упражнение «Дерево с человечками»

**Продолжительность:** 10–15 минут

**Инвентарь:** распечатанные изображения «Дерево с человечкам» по числу участников (приложение № 4)

**Вводная для ведущего:** «Дерево с человечками» — это известный проективный тест. Рисунок и расшифровка находятся в приложении. Упражнение можно проводить двумя способами: индивидуально или в группе. Индивидуальное заполнение проходит быстрее, но менее весело. Групповое выполнение занимает чуть больше времени, но веселая атмосфера в конце тренинга способствует обмену энергией. После окончания упражнения нужно показать участникам расшифровку: показать слайд или зачитать вслух. В дальнейшем при анализе тренинга можно посчитать групповой результат и сделать выводы о эмоциональном состоянии группы после тренинга.

**Слова ведущего:** *Посмотрите на дерево с человечками. Какой человек больше всего похож на вас сейчас? Обведите его (при индивидуальном выполнении) или отметьте его крестиком или галочкой (при групповом выполнении).*

## Упражнение «Благопожелания»

**Продолжительность:** 10–15 минут

**Оборудование:** маленькая мягкая игрушка

**Слова ведущего:** *Мы приступаем к последнему на сегодня упражнению. Оно называется благопожелания. Сегодня мы немного потренировались в поглаживаниях и сейчас закрепим этот навык. Встаньте, пожалуйста, в круг. У каждого из вас во время упражнения в руках окажется эта милая игрушка. В этот момент выберете кого-то из группы, кому вам хотелось бы адресовать доброе пожелание. Обратитесь к человеку по имени, произнесите благопожелание и после этого перебросьте игрушку человеку. Игра продолжится, пока все стоящие в кругу не выскажутся».*

**Комментарий для ведущего:** Ведущему в этом упражнении важно следить за тем, чтобы все участники были охвачены благопожеланиями, и никто не был забыт/пропущен.

## **Завершающие процедуры**

Завершение тренинга является важным этапом его проведения. Одним из самых распространенных способов является круг обратной связи.

**Продолжительность:** 15-25 минут.

**Круг обратной связи:** обязательная часть, которая позволяет участникам высказаться о тренинге. В нашей программе можно предложить высказаться всем желающим. Например, ведущий может сказать: «Итак, основная часть нашего тренинга по профилактике эмоционального выгорания закончилась, остались только завершающие процедуры. Поделитесь пожалуйста, кто хочет, своими чувствами и мыслями». После этого участники высказываются.

**Заполнение итоговых анкет:** Заранее распечатайте анкеты обратной связи по числу участников. Обратите внимание участников, что анкеты являются анонимными.

**Вручение сертификатов и подарков:** Это не обязательная часть, однако наличие сертификатов придает статусности мероприятию. По возможности сделайте это. Также, вы можете вручить участникам символические памятные подарки.

Материалы к однодневному тренингу находятся в разделе «Приложения»:

Приложение № 1. Презентация

Приложение № 2. «Сказка про «пушистиков» и «Теория поглаживаний» + карточки

Приложение № 3. Итоговая анкета

Приложение № 4. Тест «Дерево с человечками» + расшифровка

### Пункт 3.5. Описание тренинга по профилактике СЭВ и стратегическая сессия по включению мероприятий по профилактике СЭВ в систематическую деятельность организаций для менеджеров

Тренинг для менеджеров ВИЧ-сервисных организаций был направлен на достижение двух целей:

- Повышение уровня информированности о СЭВ, психологическая реабилитация участников и улучшение навыков психогигиены
- Формирование арсенала способов включения мероприятий по профилактике СЭВ в систематическую деятельность НКО

Первые два дня тренинга были посвящены психологической реабилитации участников, в третий день прошло обучение, посвященное включению компонентов профилактики СЭВ в текущую работу организации и новые грантовые заявки.

В первой, реабилитационной части тренинга, ведущими использовались методы сказкотерапии (психотерапевтического направления, разработанного Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой) и упражнения других типов.

В тренинге участвовали сотрудники, работа которых связана с организационными задачами и организацией процессов, поэтому большое внимание было уделено упражнениям, направленным на анализ временных затрат, целеполагание, приоритизацию жизненных целей и экспресс-методы самопомощи. Также использовались проективные, рефлексивные упражнения и трансовые наводки, способствующие глубокой проработке внутренних психологических процессов, релаксации и восстановлению энергии.

При выборе содержательного наполнения тренинга для менеджеров НКО стоит включать упражнения, предполагающие глубокое погружение и проработку. Опыт НРОО «Гуманитарный проект» показывает, что менеджеры НКО активно участвуют в таких упражнениях, эмоционально откликаются, однако могут демонстрировать неоднородный уровень сопротивления. Участники могут демонстрировать интенсивные эмоциональные реакции, которые необходимы для изменений. Эти процессы являются естественными и такое реагирование должно интерпретироваться тренером как показатель активного участия.

При разработке собственных тренингов на основании предлагаемой модели желательно сохранять существующую структуру, однако содержательное наполнение блоков может быть любым. Это допускается, если замещающие упражнения будут направлены на решение следующих задач:

- Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга (освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов)
- Осознанность собственных психологических процессов
- Восстановление ресурсных состояний, улучшение доступа к психологическим ресурсам, якорение ресурсных состояний
- Экспресс-техники для восстановления и релаксации (включая физические методы)
- Анализ временных затрат
- Жизненные планы и иерархия целей
- «Границы» в процессе работы
- Переформулирование «неполезных» убеждений и когнитивных искажений.
- Улучшение профессиональной самооценки
- Практики по самосотраданию и получению поддержки

В тренинг для группы менеджеров ВИЧ-сервисных НКО по сравнению с тренингом для психологов и консультантов, желательно включать относительно большее количество упражнений, направленных на практические изменения структуры работы, анализ временных затрат, приоритизацию целей, практики самосотрадания, экспресс-техники самопомощи. Эти упражнения полезно завершать групповыми обсуждениями (*стоит помнить, что в части упражнений, направленных на глубокое погружение и самопознание, лучше отказать от группового обсуждения и предлагать высказаться лишь тем участникам, которые испытывают потребность поделиться чувствами*).

Эффективность тренингового процесса будет выше, если ведущий будет сообщать или обсуждать с группой цели и ожидаемые результаты упражнений.

В тренинг для менеджеров также включены упражнения, в которых участники работают индивидуально, что позволяет обойти барьеры стеснения и закрытости, достигнуть большей глубины проработки.

С целью поддержания необходимого темпа и достаточного уровня энергии, желательно чередовать упражнения различные **по типу и целям**. То есть когнитивные упражнения, релаксационные практики, упражнения, направленные на самопознание, трансовые наводки стоит разбавлять более активными блоками: подвижными, дискуссионными, игровыми, и разминками, а также информационными блоками.

Поскольку тренинг по профилактике/реабилитации СЭВ для менеджеров предполагает работу с участниками, преимущественно не имеющими психологического образования, процессы групповой динамики могут проявляться через различные формы сопротивления. Это признак глубины процесса и включенности группы. Ведущий должен быть готов правильно реагировать на это. Возможно, в какой-то момент будет полезно объяснить понятие «групповой динамики», а также инициировать мягкую корректную дискуссию о смыслах психологических процессов, целях упражнений, значении «полезных и неполезных» убеждений.

**Структура тренинга для менеджеров (с описанием упражнений и техник, которые составляют тренинг, можно ознакомиться в главе 4)**

<b>Тренинг для менеджеров</b>	
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга (освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов)	Живая картина «Песочные часы»; Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни; Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни; Трансовая техника «Дом мечты» (реставрация)
Осознанность собственных психологических процессов	Упражнения «Шкала выгорания»; Упражнение «Мне достался таракан в голове»; Упражнение «Коллаж»; Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни; Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни; Упражнение «Страна работы»
Восстановление ресурсных состояний, улучшение доступа к психологическим ресурсам, якорение ресурсных состояний	Мозговой штурм: «Факторы защиты – спаси себя сам»; Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни; Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни; Упражнение «Страна работы»; Трансовая техника «Дом мечты» (реставрация)
Техники для восстановления и релаксации (включая физические методы и экспресс-техники)	Упражнения на заземление: «Дыхание квадратом»; «Техника заземления 5-4-3-2-1»; «Вибрация»; «Поцелуй земли»; «Поклон» Александра Лоуэна»; «Визуализация заземления».

	<b>Тренинг для менеджеров</b>
<b>Задача упражнения</b>	<b>Вариант упражнения</b>
Анализ временных затрат	Живая картина «Песочные часы»; Упражнение «Колесо баланса»; Упражнение «Балансируем»
Жизненные планы и иерархия целей.	Упражнение «Страна работы»; Упражнение «Балансируем»
Теоретическая информация	Информационный блок «Что такое эмоциональное выгорание»; Информационный блок «Эмоциональный и рациональный мозг»; Мозговой штурм «Причины эмоционального выгорания»
Границы в процессе работы	Живая картина «Песочные часы»; Упражнение «Страна работы» Упражнение «Балансируем»
Переформулирование «не полезных» убеждений и когнитивных искажений.	Мозговой штурм: «Факторы защиты – спаси себя сам»; Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни; Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни; Упражнение «Колесо баланса»
Улучшение профессиональной самооценки	Упражнение «Страна работы»; Информационный блок «Включение мероприятий по профилактике СЭВ в текущую деятельность ВИЧ-сервисных НКО»
Практики по самосостраданию и получению поддержки	Упражнение «Шалость удалась»; Экспресс-техники АСС: Образ книги жизни; Образная реставрация книги жизни; Образ ветра перемен; Образ новой главы книги жизни; Трансовая техника «Дом мечты» (реставрация)

В третий день для участников тренинга была проведена стратегическая сессия по включению мероприятий по профилактике СЭВ в повседневную деятельность ВИЧ-сервисных НКО. На сессии группа поделилась, проблемами при планировании проектов и сложностями внедрения профилактики СЭВ в своих организациях.

В ходе сессии были даны инструменты, которые позволят грамотно обосновывать необходимость включать профилактику СЭВ в работу НКО при разработке проектных заявок.

После завершения тренинга была организована онлайн-группа с целью закрепления результатов. Группа функционировала 2 месяца, фасилитировалась ведущими тренинга. Это позволило участникам лучше осознать изменения, возникшие в результате тренинга.

## Пункт 3.6. Психологическая реабилитация участников в ходе тренинга

Одна из главных задач любых тренингов по профилактике СЭВ — психологическая реабилитация участников. По сути, все компоненты тренинга направлены на достижение этой цели.

Важное слагаемое в достижении этой задачи — освобождение от токсичных информационных и эмоциональных отходов, которые накапливаются в ходе работы типа «человек — человек». Клиенты в тяжелой жизненной ситуации оставляют информационные следы на психике консультанта и накапливаясь постепенно формируют симптоматику СЭВ.

К сожалению, информационные и эмоциональные отходы не исчезают сами по себе. Их канализация — это навык, который необходимо развивать. Поэтому важно формировать у сотрудников НКО понимание важности психогигиены. А затем учить техникам и практикам психогигиены.

Здесь могут быть эффективны мозговые штурмы по методам самопомощи, позволяющие участникам обменяться собственными способами и идеями по сохранению психического здоровья.

Хорошим способом работы являются ассоциативные проективные упражнения. Они позволяют глубже проработать тему и уменьшить сопротивление, а так же преодолеть стеснение и закрытость. Кроме того, упражнения этого типа позволяют получить необходимый результат без сопротивления из-за конфликта убеждений. В ходе участия в упражнениях улучшаются навыки психогигиены, а также постепенно происходит актуализация более полезного убеждения: «Регулярная психогигиена, позволяет мне оставаться в хорошей профессиональной форме и эффективно консультировать большее количество людей, помогая им улучшить свою жизнь».

Целям реабилитации психологического состояния способствуют различные трансовые техники. Транс, как особое психологическое состояние, сам по себе является целительной практикой. Тематические трансовые наводки усиливают эффект самоисцеления психики за счет улучшения доступа к психологическим ресурсным состояниям и других механизмов.

Реабилитация в условиях тренинга также должна включать упражнения, в ходе которых участники получают возможность вербализовать свои негативные эмоции, связанные с работой, и символически расстаться с ними (в наших тренингах, например, Упражнение «Бумажная канализация», «Колесо баланса»).

Также необходимы упражнения, позволяющие осознать собственные разрушительные убеждения, формирующие самокритику. Навык осознания собственных бесполезных, разрушительных убеждений, и их переформулирование в более полезную и объективную форму поможет в работе с людьми (в наших тренингах на это направлены упражнения «Внутренний критик», «Взрачиваем внутреннего защитника»).

На эту же задачу направлены упражнения, способствующие расширению арсенала методов самопомощи для улучшения психического состояния, в том числе краткосрочные, малозатратные и организационно простые (упражнение «10 радостей»).

### Пункт 3.7. Психологические консультации

Психологическое консультирование — это процесс взаимодействия двух людей (клиента и консультанта), основанный на желании клиента изменить что-то в своей жизни. Психологическое консультирование заключается в том, чтобы помочь клиенту разобраться в своих проблемах и вместе с ним найти пути выхода из сложной ситуации.

В мире существует огромное количество форм психологической помощи: как индивидуальных, так и групповых, в том числе отличающихся по целям и содержанию. Например, группы анонимных алкоголиков — это тоже групповое психологическое консультирование.

Психологическое консультирование направлено на:

- помощь клиенту в изменении поведения с целью более продуктивной жизни
- совершенствование способности клиента устанавливать и поддерживать межличностные

отношения путем обучения клиента более эффективному их построению

- развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными

требованиями и обстоятельствами

- содействие эффективному освоению и/или принятию клиентом жизненно важных навыков: распределение времени и энергии, оценка последствий, оценка риска, изучение особенностей личности, преодоление эмоциональных стрессов

- фасилитация личностного роста клиента и развитие его потенциальных возможностей



В ходе консультирования консультанту необходимо стремиться к созданию условий для максимальной свободы и самовыражения клиента (с учетом естественных социальных ограничений), развитию способности клиента находиться в контакте со своим окружением и с собственными реакциями, возникающими в процессе взаимодействия с окружающим миром, а также к повышению личной ответственности клиентов за ход их собственной жизни.

Индивидуальные психологические консультации могут проводиться психологом или психотерапевтом.

Перечислим наиболее общие критерии, которые в наше время выступают показателями психической нормы (психического здоровья):

- принятие себя таким, какой есть
- способность связывать внешнее поведение с внутренними потребностями
- готовность проявлять активность для удовлетворения основных жизненных потребностей
- способность к контакту с людьми без примитивных психологических защит, искажающих

взаимодействие

- способность по собственному выбору скрывать или выражать свои чувства, когда этого

требует или позволяет ситуация

- свобода от тревоги в безопасных ситуациях
- способность действовать в случае реальной опасности
- способность сохранять в памяти прошлое и заботиться о будущем

СЭВ по сути является пограничным состоянием, которое в продвинутых стадиях уже может классифицироваться как несколько различных расстройств клинического уровня. Поэтому значение индивидуального психологического консультирования в реабилитационном плане трудно переоценить. Организация доступного психологического консультирования один из значимых способов сохранения психологического здоровья сотрудников ВИЧ-сервисных НКО.

При организации индивидуальных психологических консультаций в рамках комплексного подхода к профилактике и реабилитации СЭВ желательно привлечь консультанта, который не входит в команду ВИЧ-сервисной НКО, но знает специфику работы. Это будет способствовать соблюдению этических принципов, увеличит доверие и облегчит установление раппорта. Кроме того, желательно привлечь несколько консультантов, чтобы у сотрудников был выбор.

Поиск высокопрофессионального консультанта для психологической помощи сотрудникам ВИЧ-сервисной НКО может быть непростой задачей особенно в небольших населенных пунктах. В таком случае можно использовать онлайн-консультации. Конечно, очная встреча дает консультанту больше возможностей по применению различных техник, но в случае невозможности такого варианта онлайн является хорошей альтернативой.

Желательно не ограничивать количество психологических консультаций в связи с СЭВ для сотрудников. Это улучшит реабилитационный результат в плане редукции симптомов СЭВ. Это связано как с тем, что отсутствие ограничений снижает тревогу и беспокойство, так и с другими факторами. Например, людям без опыта личной терапии может быть сложно раскрывать свои переживания, удерживаться в психотерапевтическом процессе с глубоким раппортом, формулировать проблемы и желаемые результаты. Эти сложности будут влиять на эффективность консультативного процесса, увеличивая количество консультаций. К тому же для редукции симптомов СЭВ часто необходима работа с убеждениями. Процесс осознания и трансформации убеждений в более полезные формулировки сложен и требует достаточного времени.

Кратность индивидуальных психологических консультаций не является жестким четко прописанным параметром. Однако более эффективными считаются встречи с психологом/психотерапевтом 2–4 раза в месяц. Если интервал составляет менее 1 недели, то обычно человек не успевает осмыслить и усвоить результат предыдущей встречи, а также выполнить домашние задания если они были даны.

Консультации с интервалом более 2 недель может приводить к выветриванию результатов: новые мысли и способы проживания жизненных ситуации еще не закрепились и могут легко уступать место привычным и давно сложившимся паттернам, даже если клиент твердо решил измениться.

Исключением являются острые кризисные ситуации с потенциальной опасностью для себя и окружающих (пережитое насилие или катастрофа, суицидальные тенденции, риск срыва/рецидива, проживание потери и другое). В этих ситуациях психологическое консультирование необходимо проводить с любой необходимой частотой.

Наилучшим вариантом является включение индивидуальных консультаций в активности проектов, что позволит сделать эту опцией бесплатной для сотрудников. Это возможно сделать на этапе написания заявки на грантовый конкурс. Для того, чтобы грантодатель поддержал такую инициативу, необходимо предоставить хорошее обоснование, отвечающее целям проекта. Обосновывать такие расходы можно: необходимостью поддержания качества консультативного сервиса и сопровождения; важностью сохранения состава сотрудников на фоне значительной нагрузки и напряженности работы; потребностью в профилактике СЭВ и реабилитации уже проявляющихся симптомов. С экономической точки зрения, стоимость поддерживающих консультаций для опытных сотрудников дешевле полного цикла обучения нового сотрудника.

В ситуации отсутствия у организации возможности полностью оплачивать индивидуальные психологические консультации сотрудникам возможны промежуточные варианты с частичной оплатой либо полная оплата сотрудником своих консультаций.

Другой вариант — это покупка полисов ДМС, в который входят консультации психотерапевта в частной клинике. В части случаев обоснование такого расхода в проекте возможно.

### Пункт 3.8.Вебинары

Вебинары эффективны как дополнительный способ профилактики СЭВ. Они не могут заменить тренинг или индивидуальную консультацию, однако позволяют получить информацию и обсудить значимые темы широкому кругу заинтересованных сотрудников НКО.

В рамках комплексных программ по профилактике СЭВ, вебинары позволяют сэкономить время на информационных блоках в тренингах. Освободившееся время можно использовать для проведения практических упражнений. Такое распределение позволяет усилить реабилитационную функцию тренинга.

Оптимальная продолжительность вебинара составляет 60 — 90 минут. За это время можно подробно изложить материал по теме и обсудить с участниками наиболее важные моменты. Для улучшения восприятия информации рекомендуем использовать презентацию, включить в тренинг интерактивные элементы (вопросы, упражнения и обсуждения).

Решив принять участие в вебинаре, участники обычно готовы посвятить этому определенное количество времени, поэтому процесс восприятия лекции практически не вызывает сопротивления. Таким образом вебинары позволяют в легком формате дать теоретические знания и элементы практических навыков, необходимых для профилактики СЭВ, то есть выполняют функцию психологического просвещения.

Важное преимущество вебинаров — это облегчение доступа к информации для сотрудников ВИЧ-сервисных организаций из малых городов, где ограничен доступ к качественным очным мероприятиям по этой теме.

При подготовке вебинара возможно предлагать потенциальным участникам выбирать тему, наиболее актуальную для них в настоящий момент. Можно организовать голосование по нескольким темам, обозначенным ведущим. Это увеличивает заинтересованность слушателей и активность участия онлайн.

Вебинары являются достаточно свободным и гибким инструментом, который позволяет ведущему инициировать дискуссии, выяснять мнения участников, проводить индивидуальные и групповые упражнения и собирать обратную связь. Активность участников в ходе вебинара повышает эффективность в проработке темы.

Еще одно полезное свойство вебинаров — сохранность информации и возможность посмотреть её в любой момент.. То есть, вебинары продолжают работать пассивно после проведения «прямого эфира».

**В рамках проекта «Жизненные навыки ВИЧ-сервисных НКО» было проведено 5 вебинаров:**

- «Профилактика выгорания». Первый вводный вебинар был посвящен знакомству сотрудников ВИЧ-сервисных НКО со структурой и активностями проекта, а также базовой информацией по теории СЭВ
- «Что такое чрезмерное чувство долга и как он мешает жить?». Второй вебинар был посвящен осмыслению темы профессионального долга и личных границ специалиста, а также связи этих понятий с развитием СЭВ и способам перестройки системы убеждений в более полезный режим.
- «Как быть добрым к самому себе». Вебинар был посвящен знакомству с понятием самосотрадание, развитию навыков самосострадательного отношения к себе, практическим упражнениям, развитию навыков жизнестойкости через внутренний самокоучинг, работу с внутренним критиком, работу с когнитивными искажениями, принятию эмоций и телесным практикам.
- «Мотивация и СЭВ». Участники познакомились с современными теориями мотивации и способами ее поддержания. Приняли участие в упражнениях для анализа собственной мотивации и способов влияния на этот процесс.
- «Тип привязанности и работа с людьми». Вебинар был посвящен знакомству с понятием «тип эмоциональной привязанности», влиянием типа эмоциональной привязанности на взаимодействие с клиентами и коллегами. Слушатели приняли участие в практических упражнениях для анализа собственного типа привязанности и улучшения навыков взаимодействия с людьми с другим типом привязанности.

## Пункт 3.9. Супервизии, интервизии и группы поддержки, как способ профилактики СЭВ

1. **Супервизия.** Понятие супервизия распространилось в обществе благодаря психологии. Дословно в переводе оно означает «надзор». Супервизия подразумевает оказание профессиональной терапевтической помощи, в процессе которой опытный специалист содействует в разборе конкретной рабочей ситуации (кейса).

Е. А. Бурцева описывает позицию супервизора следующим образом:

- контакт с собственными чувствами (как принимаемыми, так и отвергаемыми — гневом, злостью, страхом, растерянностью);
- осознание собственных эмоций, раскрытие или сдерживание их в зависимости от терапевтической необходимости;
- фокусирование на проблемах клиента без подмены их собственными;
- осознание как своих возможностей, так и зон риска;
- гибкость в выборе и использовании средств воздействия на клиента и др.

Среди способов поддержания супервизором терапевтической позиции супервизируемого можно выделить:

- помощь в соблюдении границ терапии (и супервизии);
- помощь в опознавании «белых пятен» в сочетании с демонстрацией понимания и принятия реального несовершенства даже самого опытного человека;
- передача (трансляция) супервизором собственных профессиональных установок с помощью личных примеров, техник самораскрытия и др.

2. **Интервизия** — это групповая работа специалистов приблизительно равных по опыту и статусу. Можно сказать, что это взаимная консультация или обмен опытом между коллегами.

Выделяют следующие функции интервизионных групп:

- обмен профессиональным опытом
- профессиональный обмен информацией
- обретение и поддержка профессиональной идентичности
- возможность получить поддержку среди коллег
- профилактика «синдрома профессионального выгорания»
- обретение альтернативных способов действий в работе с клиентом
- разбор сложных случаев

Для проведения интервизии требуется интервизор/ведущий группы. Он выполняет следующие задачи:

- следит за соблюдением правил группы
- фиксирует цели и этапы работы группы
- обращает внимание группы, если правила нарушаются или возникает опасность их нарушения
- помогает коллеге, представляющему случай, соблюдать рамки времени, этические нормы
- интерпретирует динамику группы.

**3. Группа поддержки.** Это встреча людей, которые переживают непростые ситуации, хотят поговорить об этом и получить поддержку. Кто-то борется с зависимостью или учится жить с ментальным расстройством, кто-то выгорел на работе или переживает о будущем — для обсуждения в группе подходит множество ситуаций.

Участники встречи могут говорить на одну заранее оговоренную тему или просто делиться разными переживаниями. Также возможен вариант, когда несколько встреч группы связаны одной большой общей темой: например, переработки и выгорание.

При проведении групп поддержки стоит обращать внимание на ряд факторов:

- Фокус на эмоциональную поддержку. Группы поддержки создают пространство для выражения эмоций и переживаний, связанных с профессиональной деятельностью. Это помогает снизить уровень стресса и предотвратить эмоциональное выгорание
- Обмен опытом и знаниями. Участники могут делиться успешными практиками, методами работы и находить решения для сложных ситуаций. Это способствует профессиональному росту и повышению уверенности в своих силах
- Развитие навыков саморегуляции. Группы поддержки помогают развивать навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости, что важно для работы в условиях высокого стресса
- Создание чувства общности. Участие в группах поддержки способствует созданию чувства общности и принадлежности, что помогает справляться с профессиональными трудностями и предотвращает чувство изоляции
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Регулярные встречи и обсуждения помогают выявлять ранние признаки эмоционального выгорания и принимать меры для его предотвращения
- Обсуждение этических и профессиональных вопросов. Группы поддержки предоставляют возможность обсуждать этические дилеммы и профессиональные вопросы, что способствует улучшению качества предоставляемых услуг.

## Темы для обсуждения на группе поддержки

- Профилактика синдрома эмоционального выгорания
- Методы саморегуляции и управления стрессом
- Эффективные коммуникационные стратегии с клиентами
- Этика и конфиденциальность в работе с ВИЧ-позитивными клиентами
- Современные методы и подходы в лечении и поддержке ВИЧ-позитивных людей
- Работа с уязвимыми группами населения
- Психологическая поддержка клиентов и их семей
- Сложные случаи и их обсуждение
- Профессиональное развитие и обучение
- Работа с эмоционально тяжелыми ситуациями
- Баланс между работой и личной жизнью
- Развитие навыков эмпатии и эмоциональной устойчивости
- Техники релаксации и восстановления
- Организация и проведение профилактических мероприятий
- Поддержка коллег и создание позитивной рабочей атмосферы

Посещение группы позволяет человеку осознать, что его проблемы не уникальны, что другие люди уже сталкиваются с подобным и справляются, дает возможность говорить о своих проблемах, чувствах и опыте свободно, расширить круг общения с коллегами, услышать слова поддержки от остальных участников и фасилитатора.

Возможность участия в группах взаимопомощи — это эффективный доступный способ поддерживать хорошую рабочую форму не выгорая. И онлайн, и оффлайн группы достаточно эффективны. В каждой форме есть и плюсы, и минусы.

Очное прямое общение способствует более глубокому контакту, более открытой и прямой коммуникации. Эмоции могут быть проработаны более глубоко. С другой стороны, некоторые рабочие вопросы может быть удобнее обсуждать вне своей организации. Штат сотрудников ВИЧ—сервисной НКО зачастую очень мал: в этом случае очная интервизионная группа может быть менее эффективна из-за малочисленности. В этих случаях группа поддержки для сотрудников, проходящая в онлайн-формате, будет более эффективной. Ограничения онлайн-формата связаны с часовыми поясами, так как в нашей большой стране подобрать оптимальное для всех время проведения группы может быть не просто.

В рамках нашего проекта фасилитировались кратковременные онлайн-группы для участников тренингов, группы существовали 2-3 месяца после тренинга с целью закрепления полезных изменений и эмоциональной поддержки.

Группы поддержки для специалистов, работающих в ВИЧ-сервисных НКО, являются важным инструментом для профилактики СЭВ и обеспечения устойчивости профессиональной деятельности. Они способствуют снижению уровня стресса, предотвращению изоляции, повышению профессиональной компетентности и развитию навыков саморегуляции. Поддержка от коллег, понимание специфики работы и обмен опытом играют ключевую роль в создании благоприятной рабочей атмосферы и обеспечении высокого уровня профессиональной деятельности. Начинать такую работу системно может быть страшно, но важно понимать, что социальный капитал — это самое важное, что есть в работе помогающих специалистов, и о сотрудниках важно заботиться.

### **Основные отличия между «группой поддержки», «интервизионной группой» и «супервизией»**

<b>Группа поддержки</b>	<b>Интервизия</b>	<b>Супервизия</b>
<b>Цель и фокус</b>		
Основной фокус на эмоциональной поддержке, обмене личным опытом и снижении стресса	Основной фокус на профессиональном развитии, обмене знаниями и опытом, решении профессиональных задач	Основной фокус на профессиональном росте и развитии через анализ и обсуждение конкретных случаев под руководством опытного супервизора
<b>Роль ведущего</b>		
Ведущий может быть равноправным участником или модератором, который обеспечивает комфортную атмосферу для обмена опытом. Ведущий может меняться от группы к группе	Обычно нет формального ведущего, участники равноправны и самостоятельно организуют процесс	Ведущий (супервизор) — опытный специалист, который направляет и контролирует процесс, предоставляет обратную связь и рекомендации



<b>Структура и формат</b>		
Менее формализованы, акцент на свободное обсуждение и эмоциональную поддержку	Более структурированы, с четким планом встреч и обсуждений, акцент на профессиональные вопросы	Формализована, с четкой структурой и регламентом, акцент на анализе конкретных случаев и профессиональном развитии
<b>Уровень профессионализма</b>		
Участники могут быть разного уровня профессионализма, основной акцент на эмоциональной поддержке	Участники обычно одного уровня профессионализма, акцент на равноправном обмене опытом	Ведущий (супервизор) обладает более высоким уровнем профессионализма и опытом, чем участники
<b>Ожидаемые результаты</b>		
Снижение стресса, улучшение эмоционального состояния, создание чувства общности	Повышение профессиональных навыков, обмен опытом, решение профессиональных задач	Углубленный анализ профессиональной деятельности, получение конструктивной обратной связи, профессиональный рост

Что объединяет группы поддержки для специалистов, интервизионные группы и супервизию:

- Поддержка и развитие. Все три формы направлены на поддержку и развитие специалистов, будь то эмоциональная поддержка или профессиональный рост.
- Обмен опытом. В каждой из этих форм важен обмен опытом и знаниями между участниками, что способствует их профессиональному и личностному развитию.
- Создание безопасного пространства. Все три формы создают безопасное и доверительное пространство для обсуждения сложных вопросов и ситуаций.
- Регулярность встреч. Группы поддержки, интервизионные группы и супервизия обычно проводятся регулярно, что обеспечивает постоянную поддержку и развитие.
- Фокус на улучшение качества работы. Независимо от формы, все они направлены на улучшение качества работы специалистов, будь то через эмоциональную поддержку, обмен опытом или профессиональный анализ.
- Профилактика СЭВ. Все три формы так или иначе способствуют редукции симптоматики СЭВ.

## Пункт 3.10. Канал в мессенджере (Телеграм)

Канал в мессенджере телеграм «Общество анонимно восстающих из пепла» показал свои преимущества в качестве дополнительной формы работы с сотрудниками ВИЧ-сервисных НКО, в том числе из организаций, которые не вошли в основные активности проекта.

Канал — это малая и легкая форма, удобная для восприятия. В настоящее время люди предпочитают быстро знакомиться с краткой информацией. В плане профилактики СЭВ желательно, чтобы участники канала не воспринимали его содержание как еще одно утомительное обязательство, а видели пользу и возможность облегчить свое эмоциональное состояние.

Материалы канала образуют сквозную линию, позволяют вернуться к прежним темам других активностей проекта, анонсировать мероприятия, либо напомнить о них.

### **Плюсы канала:**

- Позволяет запускать групповые дискуссии и голосования
- Возможность размещать анонсы мероприятий, итоги мероприятий по проекту
- Выкладывать информационные посты, стимулировать активности, мотивировать
- Дает возможность общения пользователей между собой

### **Ограничения:**

- Тексты, размещаемые модератором, должны быть очень небольшого объема
- Чтобы групповой чат был эффективен, модераторам необходимо регулярно выкладывать материалы и стимулировать активность участников
- В связи с разницей часовых поясов реакция участников может быть отсроченной и растянутой во времени

## Пункт 3.11. Заключение

Синдром эмоционального выгорания — это сложный психофизиологический феномен, который определяется эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром может выражаться в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Существует мнение, что люди с определенными чертами личности (беспокойные, чувствительные, эмпатичные, склонные к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку, склонные отождествляться с другими) больше подвержены этому синдрому.

Чтобы избежать синдрома выгорания, необходимо задумываться о том, живете ли вы так, как вам хочется, хватает ли времени на личные интересы, закрыты ли внутренние потребности.

Появлению СЭВ препятствуют следующие составляющие:

- сочетание работы с другими видами профессиональной деятельности (научная работа, участие в семинарах и исследованиях, педагогическая деятельность)
- забота о своем здоровье, соблюдение режимов сна и питания
- наличие в референтном круге лиц нескольких друзей, желательны других профессий
- открытость новому опыту
- умение давать себе адекватную оценку
- умение терпеть неудачу без аутоагрессии и саморазрушительных действий
- чтение не только профессиональной, но и другой литературы для собственного удовольствия
- взаимодействие с коллегами, дающее возможность обсудить профессиональные и личные проблемы
- наличие хобби.

В работе с эмоциональным выгоранием главное помнить, что это непрекращающийся процесс. Мы уже знаем из прочитанного выше, что стрессоры присутствуют в нашей жизни постоянно. Умение проживать свои эмоциональные состояния, своевременно разбираться со своими реакциями, заботиться о себе и самое главное прислушиваться к своим потребностям на ежедневной основе помогут вам быть в ресурсе и замечать радости жизни, которые вас окружают.

# ГЛАВА 4. Помоги себе сам

## Простые упражнения (разных типов) для самопомощи

### 1. Упражнения, направленные на самоанализ

#### Упражнение «Абсолютная честность»

Если вы чувствуете, что должны что-то для кого-то сделать или уже помогли человеку, спросите себя:

- Почему я это делаю (сделал)?
- Зачем я это делаю (сделал)?
- Без меня могут (могли) обойтись?
- Что я хочу (хотел) получить в результате?

Ответьте на вопросы письменно. Затем перечитайте свои ответы и спросите себя: «Такое объяснение моего поступка можно считать откровенным и полным?»

#### Упражнение «Чувства самосострадания»

Заполните таблицу, запомните то, что вы написали. Это позволит закрепить и зафиксировать ресурсные состояния, которые можно использовать для улучшения самочувствия.

Сострадательная эмоция	Люди, с которыми я ассоциирую эту эмоцию	Места, которые я ассоциирую с этой эмоцией	Предметы, с которыми я ассоциирую эту эмоцию	Как я переживаю (вижу, слышу, чувствую, осязаю обоняю) и ощущаю эти чувства
Тепло				
Успокоение				
Связь				
Доброта				
Мужество				

## Упражнение «Мысли и реальность»

Тренируйтесь замечать свои мысли и их связь с переживаниями и событиями. Когда вы почувствуете, что ваши чувства как-то изменились, прекратите делать то, что вы делаете (если это безопасно) и сосредоточьтесь на дыхании. Сконцентрируйтесь на ногах, заземлитесь. Задайте себе следующие вопросы, запишите ответы:

- На что я реагирую?
- Какую эмоцию ощущаю?
- Что говорит ум? Как я охарактеризую эти мысли?
- Насколько я верю в эту мысль? Это правда для меня?
- Это конструктивная мысль? Я стал(а) бы строить свою жизнь на основе таких мыслей?

## Упражнение «Вы не есть ваши мысли»

Чтобы дистанцироваться от своих мыслей и взглянуть на них, полезно записать автоматические мысли, содержащие когнитивные искажения:

Мой разум говорит мне \_\_\_\_\_

Например: «*Мой разум говорит мне, что она я глупая*»

Я наблюдаю за мыслью, что \_\_\_\_\_

Например: «*Я наблюдаю за мыслью, что я никогда не буду достаточно хорош*»

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

Например: «*У меня есть мысль, что я порчу себе день*»

У меня в голове всплывает воспоминание (образ) о \_\_\_\_\_

Например: «*У меня в голове всплывает воспоминание о моем разговоре с боссом*»

Эта мысль не дает мне покоя прямо сейчас \_\_\_\_\_

Например: «*Прямо сейчас мне не дает покоя мысль о том, что я никогда не найду себе партнера*»

## Упражнение «Развитие жизнестойкости»

Запишите ответы на вопросы, чтобы сформировать самосострадательный стиль коучинга и найти утверждения, которые вы будете использовать при ошибках, неудачах и разочарованиях.

- Каким образом внутренний коуч может напомнить вам, что ошибки — это часть жизни? Что вы не одиноки?
- Что может он сказать или сделать, чтобы помочь вам совершенствоваться и расти? Как он может напомнить, что ошибки — часть процесса познания?
- Как он может выразить свое одобрение, поддержку и доброту?
- Может ли он опираться на ваши позитивные качества или на то, что уже удалось сделать?
- Как он может помочь двигаться вперед и оставаться вовлеченным в процесс развития самосострадания?

## 2. Упражнения, направленные на контроль над эмоциями и улучшение психологического состояния

### Упражнение «Экстренная помощь при страхе»

1. Сделайте паузу, проанализируйте и примите свои эмоции. Скажите себе: *«Стоп, я испытываю напряжение, чувствую страх. Это нормально, нельзя себя за это ругать. Я человек»*.

Параллельно отрегулируйте дыхание, сделав глубокий вдох и плавный медленный выдох, повторите не менее 5–8 раз. Лучше дыхательные упражнения выполнять сидя, так как может появиться легкое головокружение.

2. Задайте себе следующие вопросы: «Мне сейчас что-то или кто-то угрожает?» и «Я могу справиться со своим страхом?»

Как правило, отвечая на эти вопросы и регулируя дыхание, вы сможете справиться со страхом и нормализовать работу организма, в том числе активность когнитивных процессов.

## **Техника «Листья»: способ избавления от тревожных мыслей**

Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на берегу реки — это может быть небольшой лесной ручей или полноводная река. Вода в реке течёт, вы стоите на берегу, смотрите на воду.

Представьте в деталях обстановку вокруг: может быть, вы что-то видите под водой, может, просто смотрите на течение. Медленно переведите взгляд на другой берег: там растёт дерево, и на этом дереве много-много листьев. Сейчас осень, и время от времени с дерева слетают листья и медленно падают на воду.

Сосредоточьтесь на одном из листьев. Вы видите, как этот лист слетает с дерева. Представьте, как будто вы берете мысль из вашей головы — одну из тех, которая вызывает тревогу — и положите её на лист, прикрепите к нему. Он летит, попадает на воду, ложится на неё. Река в своем собственном темпе уносит этот листок, и он уплывает от вас, а вместе с ним уплывает и мысль.

Вы смотрите вслед за листком, а потом переводите взгляд на другой, который, как и первый, падает с дерева. И снова поместите на него свою мысль. Понаблюдайте — листок падает на реку, ложится на поверхность реки, и вода уносит его снова.

На следующий листок вновь поместите свою мысль. Он медленно падает, ложится на воду, и течение уносит и его. Вы можете повторять эту процедуру столько, сколько нужно, пока не почувствуете, что вам стало легче. А затем спокойно сделайте вдох, выдох, и откройте глаза.

## Упражнение «Я есть Я»

Выберите время, когда вы одни, устройтесь удобно в кресле или на диване, отрегулируйте дыхание — оно должно стать плавным и неторопливым.

Посвятите эти несколько минут самому себе, закройте глаза и мысленно повторяйте фразы: «Я — это Я. Я такой, какой я есть, и это здорово! Я уникальная и неповторимая личность. Такого человека как я, больше нет на всем белом свете. Я понимаю и принимаю себя. Я даю себе право жить своей жизнью. Я даю себе право на свои мысли. Я даю себе право на свои чувства. Я даю себе право на свои действия. Я — авторитет для себя. Я отказался(лась) от критики и жалости к себе. Я даю себе право на ошибки. Я сильная личность. Я управляю своей жизнью».

Выполняйте упражнение ежедневно. Первые 3–4 дня будут появляться раздражение, дискомфорт, затем сформируется нейтральное отношение. Через некоторое время вы почувствуете успокоение и радость в конце упражнения.

## Упражнение: «Самосотрадание при трудных эмоциях»

Закройте глаза, положите руку на сердце или живот, дышите глубоко. Сосредоточьтесь на чувствах. Повторяйте вслух или про себя:

- Сейчас я чувствую (название эмоции).
- То, что я испытываю (название эмоции), понятно так как я человек.
- Да буду я исполнен(а) самосотрадания, я позабочусь о себе

Можно заменить третью фразу на альтернативную:

- Да приму я себя и свои переживания.
- Да буду я любящим по отношению к себе.
- Да буду относиться к себе бережно.
- Да буду я мудрым и понимающим.
- Да буду я сильным и готовым принять этот опыт.
- Да буду я мужественным и преданным самому себе.



### 3. Упражнения для восстановления контакта с собой

#### Техника уединения № 1

Сделайте перерыв и уединитесь.

1. Сконцентрируйтесь на ощущениях и ответьте себе на вопросы:

«Мне тепло?», «Мне удобно?», «Достаточно мне освещения?». Если ответ нет, то создайте комфортную для себя обстановку

2. Задумайтесь, что вы чувствуете — раздражение, волнение, обиду. Займитесь тем, что успокаивает вас: ходите по кабинету, сидите с закрытыми глазами, смотрите в окно или что-то подобное.. Сохраняйте внимание в границах своего тела — на дыхании, сердцебиении, напряжении мышц.

3. Вспомните свои желания и цели:

Отслеживайте моменты, когда сознание переключается на посторонние мысли. Возвращайтесь к мыслям о себе. Будьте в контакте с собой 5–10 минут

#### Техника уединения № 2

Вернувшись домой договоритесь с близкими, что вам нужно время на восстановление.

Уединитесь в комнате или ванной. Займитесь тем, в чем испытываете потребность: полежите, послушайте музыку, примите душ, почитайте книгу, займитесь хобби.

Посвятите себе 20–60 минут. После этого ваше общение с партнером и детьми будет гармоничнее.

Для сохранения контакта с собой при сильном стрессе возьмите дополнительный выходной день. Проведите его дома или на природе. Посвятите день полностью себе.

## **Упражнение «Внутренний луч»**

Упражнение направлено на снятие утомления и внутренних зажимов, на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу сидя или стоя (в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз. Он освещает изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом лицо, шею, плечи, руки, другие части тела. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение луча сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

## **4. Упражнения для заземления**

Техника заземления — это тип психологической релаксации, который мы применяем с целью восстановления связи с реальностью (настоящим временем и местом) и/или с нашим собственным телом, когда испытываем состояние стресса, психологические стимулы или вспышки памяти. Это способ изменить состояние «там и тогда» на состояние «здесь и сейчас».

## «Техника заземления 5-4-3-2-1».

Техника использует пять чувств, направляет внимание на то, что происходит здесь и сейчас, отвлекает от любых мыслей, в которых вы застряли. В момент, когда вам необходимо заземлиться, посчитайте от 5 до 1, выполняя следующие задания.

5. Найдите пять вещей, на которых можно остановить взгляд. Идея состоит в том, чтобы взглядом отыскать какие-либо мелкие детали в окружающих вас объектах. Потратьте несколько минут на то, чтобы внимательно рассмотреть пять объектов, расположенных рядом.

4. Попробуйте четыре сенсорных ощущения. Это может быть ощущение солнечного света на вашей коже, ткань одежды, которую вы носите, капля из бутылки с водой или что-то, что имеет совсем другую консистенцию, но к чему вы можете прикоснуться. Не торопитесь. Потратьте несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и прочувствовать каждое ощущение.

3. Прислушайтесь к трем различным звукам. Что вы слышите? Пение птиц? Движение транспорта вдалеке? Звук газонокосилки, жужжащей на заднем плане? Внимательно прислушайтесь к окружающим звукам. На каких из них вам хочется сосредоточиться?

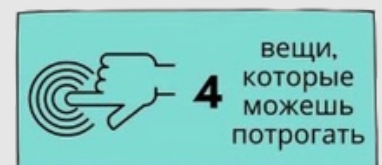
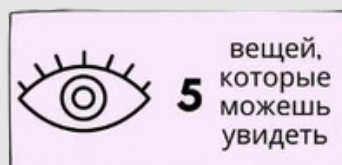
2. Сконцентрируйте внимание на двух запахах. Если вы находитесь дома, где большинство запахов вам знакомы, для сосредоточения можете использовать что-то вроде дезодоранта, ароматической свечи или духов.

Вы можете почувствовать запах дождя в воздухе, запахи времени года или свежескошенной травы, если вы находитесь на улице.

1. Найдите одну вещь со вкусом. Сосредоточьтесь на том, что вы пробуете и как это ощущается во рту. Сосредоточьтесь на размышлениях о тех элементах, которые делают эту вещь такой вкусной, и на том, как она ощущается во рту.

Повторяйте упражнение по мере необходимости.

### 5 - 4 - 3 - 2 - 1 ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



### **Упражнение «Сосредоточенное ритмическое дыхание»**

Найдите тихое место. Сядьте прямо, но удобно и расслаблено, положение тела должно оставаться открытым. Закройте глаза, осознавайте дыхание. Сосредоточьте внимание на вдохе и выдохе: как движется ваша грудь и живот.

Почувствуйте, как отпускаете себя, позвольте себе замечать ощущения, возникающие при дыхании. Ваш ум будет блуждать. Когда вы заметите это, просто верните свое внимание к наблюдению за дыханием. Попробуйте замедлить свое дыхание, увеличивая время вдоха, позволяя ему быть медленнее глубже и дольше.

Немного задерживайте дыхание. Сохраняйте ровный медленный темп, удерживайте осознанность, сохраняйте ощущение внутренней доброты.

Прежде чем открыть глаза, поблагодарите себя за то, что нашли время позаботиться о себе.

Расширьте сознание, почувствовав ноги на полу, свой вес, поддерживаемый стулом, открытую позу. Когда будете готовы, откройте глаза, выдыхая и отпуская эту практику

### **Упражнение «Дыхание квадратом»**

Медленно, но не глубоко вдыхайте, считая до четырех. Затем задержите дыхание на 4 секунды. Далее медленно и мягко выдыхайте в течении 4 секунд и задержите дыхание на 4 секунды, либо выдыхайте в течении восьми секунд. Повторите столько раз, сколько вам комфортно.

Идея в том, чтобы вы следовали определенной схеме и дыхание стало более медленным.

### **Упражнение «Поклон» Александра Лоуэна**

Это одна из базовых техник Лоуэна, одного из столпов телесно-ориентированной терапии. Её рекомендуется делать каждый день на протяжении трёх недель.

Поставьте ступни на ширине около 30 сантиметров друг от друга. Носки должны быть чуть повернуты внутрь, колени слегка согнуты, туловище наклонено вперед.

Руки касаются пола перед собой кончиками пальцев, ладонями или кулаками — как удобнее, но вес тела на руки не переносится, они только фиксируют правильное положение тела. Вес приходится на переднюю часть стоп. Пятки отрывать нельзя. Голова свободно свисает.

В таком положении надо сделать в идеале 25 циклов дыхания (вдох-выдох) в свободном темпе.

Если ноги или тело начинают дрожать, вибрировать — это хорошо! Происходит снятие блоков, напряжения, высвобождение зажатой энергии, непрожитых эмоций, словно застрявших в теле. По окончании упражнения — медленно распрямиться.

### **Упражнение «Врастание в землю»**

Почувствуйте вязкую, сильную, корневую энергию Земли. Она поступает к нам именно через ноги. Через ноги же можно отдавать Земле свои тяготы и заботы, страхи, сомнения. Земля все перерабатывает и принимает, готова помогать нам. Такой энергообмен может существенно повлиять на самочувствие, жизненные силы, повысить тонус и улучшить качество энергии и здоровья.

Представьте, что вы — могучее, древнее дерево и из ног вглубь земли уходят ваши корни. Почувствуйте насколько они мощные. Если под какой-то ногой не получилось прорастить корни, то на это есть причина.

Представьте, что вес тела стекает через ноги, через стопы вглубь земли. Почувствуйте, что часть веса находится там, в земле. Почувствуйте, что земля дает упругость, не дает провалиться вниз, давит вверх и поддерживает. Земля дает поддержку, уверенность, опору, силу. А вы отдаете ей свои тяготы, заботы, сомнения и страхи. Поблагодарите Землю, за поддержку.

### **Упражнение «Вибрация»**

Встаньте прямо, ступни поставьте на ширине плеч, носки немного поверните внутрь. Нажмите на ступни, как будто вы хотите продавить пол. Во время выполнения этого упражнения вы почувствуете, как ваши ноги становятся более твёрдыми. После того, как вы почувствуете твёрдость, можете начинать упражнение.

Глубоко вдохните и согните колени, расслабив живот. Теперь выдохните и медленно надавите на ступни, как во время подготовки к упражнению, медленно не до конца распрямите ноги.

Если упражнение выполняется правильно, то вы почувствуете вибрацию в ногах, когда давите на пол. Эта вибрация — заряд энергии, проходящий через ноги и далее вверх по позвоночнику.

Упражнение используется для снятия блоков, улучшения контакта с телом и для того, чтобы почувствовать прилив энергии.

Существует возможность передозировки энергии, так что не стоит чрезмерно увлекаться выполнением упражнения. Если всё-таки передозировали и ощущаете беспокойство, попинайте подушки, встряхнитесь всем телом или дайте волю тем чувствам, которые вы испытываете.

### **Упражнение «Выдох каратиста»**

Экспресс-техника позволяет быстро справиться с одышкой после нагрузки, уменьшить тревогу, выровнять эмоции.

Встаньте устойчиво, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно вдыхайте, поднимая предплечья ладонями вверх до уровня груди. Медленно, с усилием и максимально глубоко выдохните, опуская руки ладонями вниз и слегка приседая. Спина должна остаться прямой, без наклона вперед.

Если вы все сделали правильно, то на выдохе будет раздаваться свистящий звук и в области нижних ребер возникнет ощущение легкости.

Повторите несколько раз

## 5. Упражнения для улучшения и сохранения мотивации

### Упражнение «Найдите способы эффективного поощрения»

Если перед вами стоит сложная задача или у вас начался непростой карьерный период, придумайте для себя внешние мотиваторы — краткосрочные или среднесрочные. Например, решите, что после завершения проекта вы возьмете отпуск или побалуете себя желанной покупкой. Но старайтесь избегать ложных целей. Не стоит вознаграждать себя за количество выполненных задач или скорость работы, если истинная цель — повысить качество.

Другая ошибка — выбирать поощрения, уничтожающие достигнутый результат. Если в награду за ударную работу на прошлой неделе вы позволите себе расслабиться на текущей, это смажет впечатление от ваших успехов.

Не все поощрения одинаково эффективны. Эксперименты показали: большинство людей активнее борются (тратят больше усилий, времени и денег) за негарантированную награду, чем за гарантированную. Возможно дело в том, что первая вызывает больший азарт. Боязнь потери порой может мотивировать сильнее, чем стремление получить награду.

Существуют онлайн-сервисы, например [StickK.com](https://stickk.com), предлагающие пользователю выбрать цель (например, «бросить курить») и назначить себе штраф за ее недостижение: пожертвовать деньги неприятной ему организации или политической партии. В экспериментах этот метод мотивирует в полтора раза лучше

### Упражнение «Поддерживайте прогресс»

Как правило, наибольшая заинтересованность наблюдается в начале и в конце проекта, а середина «провисает». Для того, чтобы избежать этого, можно выполнять следующую письменную практику:

1. Ставить промежуточные цели. Если временные интервалы между такими целями будут небольшими (допустим, вы будете ставить не только квартальные, но и недельные цели), времени на промедление просто не останется.

2. Изменить взгляд на достигнутый прогресс. Когда мы чувствуем, что проделали значительную часть пути и цель близка, мы наращиваем усилия. Попробуйте мысленно отодвинуть начало проекта подальше в прошлое — например, отсчитывайте его время не от начала работы, а от момента появления идеи.

3. Еще одна психологическая уловка — сосредоточиться в первой половине проекта на том, что уже сделано, а во второй — на том, что осталось. Это помогает повысить мотивацию.

Эта тактика хорошо работает и для рутинных задач. Человек, делающий рассылку, для повышения мотивации сначала должен думать о том, как растет объем сделанного, а после половины писем — о том, как сокращается объем несделанного.

## **6. Упражнения, направленные на работу с субличностями**

### **Упражнение «Переговоры с внутренним монитором» или «Вовремя сдаться»**

Ключевой этап в работе монитора: в какой-то момент он меняет режим цели с достижимой на недостижимую. Вы словно стоите на развилке — продавливать ситуацию дальше или признать себя поражение.

С одной стороны, досада и гнев: «Я добьюсь своего, я вам покажу!». С другой тоска и безнадёга: «Все пропало, у меня не получится, сдаюсь!».

С эмоциями легче разобраться, когда мы находим им названия. Как вам кажется, что это за переживание / состояние? Как же понять, что плановое решение проблем и позитивную переоценку пора отложить в сторону? И просто... уйти?

Наука может кое-что подсказать. Такого рода дилемма называется «разведка/разработка». Следует ли мне направить силы на разведывание новых месторождений или продолжить разработку существующих? С такой дилеммой постоянно сталкиваются дикие животные: кормиться в своем лесочке или сунуться в соседний — вдруг там больше еды?

Представим птичку или белочку, которая бежит в поисках семян и орешков. Они попадают все реже и реже, и в какой-то момент доступная еда на закончится. Белочкин монитор, тонко настроенный на окружающую среду, автоматически запустит решение двинуться на исследование соседнего участка леса. Никаких рациональных умозаключений со стороны белочки не требуется. Ее инстинкты просто считывают обстановку и сигнализируют, что пора двигаться дальше.



Ее инстинкты просто считывают обстановку и сигнализируют, что пора двигаться дальше. Параллельно учитываются затраты на переезд — далеко ли бежать, нет ли там крупных хищников. Давайте поучимся у белочки.

Чтобы принять решение более осознанно можно проанализировать затраты и преимущества в краткосрочной и долгосрочной перспективе, используя предлагаемую ниже форму.

Рабочий листок «Продолжить или сдать?»

Мне лучше остаться или уйти из следующей ситуации:

---

---

*(например, работа, отношения, диета, группа единомышленников, вредная привычка, склонность все на себя взваливать и т. д.)*

Продолжить	Сдаться
Преимущества — сразу	Преимущества — сразу
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Преимущества — потом	Преимущества — потом
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Затраты — сразу	Затраты — сразу
1. 2. 3.	1. 2. 3.
Затраты — потом	Затраты — потом
1. 2. 3.	1. 2. 3.

Окинув взглядом эти четыре столбика, примите решение, которое даст вам максимум преимуществ и потребует минимум затрат. Запишите как долгосрочные, так и краткосрочные последствия. А если все-таки решите продолжать, не забудьте поставить в свое расписание пару техник для завершения цикла.

### **Упражнение «Что же делать с внутренним критиком?»**

Для того, чтобы снизить негативное влияние внутреннего критика, нужно вспомнить часто повторяющееся неприятное высказывание, по возможности дословно. И контекст, в котором внутренний критик обычно это говорит. После переходим к исследованию.

Наблюдаем и изучаем:

- Где? (В каком месте вы обычно находитесь, когда звучит речь внутреннего критика)
- В отношении чего? (То есть по каким поводам/темам чаще высказывается внутренний критик)
- Когда? (В какое время возрастает активность критика)
- При каких обстоятельствах внутренний критик повышает свою активность?
- Что говорит?
- Как говорит? (особенности речи, интонации, чей это голос?)
- Зачем говорит? (какова цель этого высказывания?)
- Что происходит с телом?
- Каковы эмоции?
- Есть ли польза?
- В чем вред?

Ответьте на каждый из этих вопросов, по возможности, письменно. Обратите особое внимание на неожиданные ответы. Если на вопрос о пользе, ответ не формулируется — нужно подумать еще. Какая-то польза от высказываний критика есть всегда, ведь эта субличность возникла ради защиты от опасностей внешнего мира.

Дальше попробуйте справиться с влиянием внутреннего критика:

- **Признайте**, что у вас есть резкие критические мысли, так как вы — человек
- **Выберите цель**, связанную с ценностями и самосострадательное действие, к которому готовы приступить прямо сейчас
- **Примите меры**, чтобы следовать к этой цели вне зависимости от того, что может сказать внутренний критик или какого рода тревога может возникнуть в процессе.

## 7. Упражнения, направленные на улучшение управления временем

### Рабочий листок «Моя неделя»

Ниже представлены два макета таблиц: реальная неделя и идеальная неделя.

В первом календаре («**Реальная неделя**») запишите распределение ваших дел по неделе сейчас. Если ваше расписание стабильное, можете заполнить все сразу. Если оно постоянно меняется, держите таблицу под рукой и заполняйте каждый день.

Сначала закрасьте время сна. Честно отметьте, когда вы в реальности ложитесь спать. Включите сюда время подготовки ко сну, а также время между звонком будильника и вашим подъемом. Это ваше полное «окно сна».


Закрасьте регулярные события, а именно:

- а) работа;
- б) уход за детьми, игры, прогулки;
- в) общение с другими людьми, включая партнера (сюда же идет секс);
- г) приемы пищи, включая готовку;
- д) гигиена, душ, уход за телом;
- е) шопинг (торговые центры с рынками, онлайн-магазины);
- ж) телевизор, соцсети, интернет, одиночные игры, копание в телефоне.

Дальше запишите нерегулярные, но все же предсказуемые дела. Например, поход к врачу, поездка в автомастерскую, мелкий домашний ремонт. Попробуйте вспомнить, сколько времени вы потратили на такие вещи за последние 12 месяцев. Разделите полученное время на 52 и добавьте в вашу таблицу — у вас получится среднее время в неделю.

Обозначьте каждое дело каким-то цветом. Например, красным — общение, зеленым — отдых (включая сон), синим — взаимодействие со своим «чем-то большим», желтым — завершение цикла стресс-реакции и так далее. Каждое дело должно быть отмечено одним или несколькими цветами.

На втором календаре («Идеальная неделя») представьте, как можно было бы усовершенствовать ваше расписание. Понятие совершенство сугубо индивидуальное. Только вы знаете, что вам нужно: больше сна, больше времени на завершение циклов стресс-реакции, больше теплого общения с близкими или просто больше свободного времени.



Ваша идеальная неделя по-прежнему базируется на качественном сне от семи до девяти часов в сутки, включая выходные. Но, как вариант, дефицит сна можно восполнять тихим часом среди дня или хорошенько отоспаться в конце недели.

Забронируйте полчаса в день на антистрессовые разговоры. Если человек — антистресс по совместительству и ваш спутник жизни, можете добавить еженедельный час для обсуждения дел. Исследования утверждают, что это поддерживает уровень отношений.

Отведите 30–60 минут на физическую активность (три — шесть раз в неделю), добавив время на подготовку и дорогу.

Обозначьте все дела цветами, как в первом календаре: какую потребность (одну или несколько) вы удовлетворяете каждым занятием.

Пометьте занятия типа залипания в телефоне, шопинга и готовки — если вы еще не используете их для расфокусировки ума и сети пассивного режима, попробуйте во время них переключиться с беспокойных мыслей о настоящем на оптимистичное планирование будущего.

# МОЯ РЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
Полдень							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
Полночь							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

# МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
Полдень							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
Полночь							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

## 8. Упражнения, направленные осознание ценностей и жизненных целей

### Упражнение «Колесо жизненного баланса» (по методике коуча Пола Майера)

Суть методики состоит в том, что вам нужно представить свою жизнь в виде колеса (круга), разделенного на 8 сегментов. Каждый сегмент отвечает за определенную сферу вашей жизни.

Вы самостоятельно анализируете и оцениваете каждую сферу по десятибалльной шкале. Методика дает понять, в какую сторону смещены ваши приоритеты и чему стоило бы уделить больше внимания. В некоторых источниках круг состоит из 10,12 и даже 16 сегментов. Но в классической методике их 8:

- Здоровье
- Семья, дети, любовь
- Друзья, окружение
- Карьера и бизнес
- Финансы
- Хобби, развлечения
- Духовность
- Саморазвитие

Перед началом упражнения определите срок, который вы будете исследовать. Минимум — год, максимум — без ограничений. Теперь приступим к составлению колеса баланса!

#### Шаг 1. Подготовка

Распечатайте схему колеса баланса (есть в конце описания этого упражнения) или воспользуйтесь специальным приложением (например, LifeWhell). Если хотите, то можете нарисовать колесо самостоятельно.

#### Шаг 2. Анализ

Проанализируйте каждый сегмент из описанных выше. Оцените по десятибалльной шкале насколько вы довольны этими составляющими своей жизни, где 1 - совсем не доволен, а 10 - доволен полностью.

Не спешите. Если анализ одной из сфер вызывает сопротивление — пропустите ее. Но учтите, сопротивление как раз указывает на то, что в этой области есть проблемы.

Выпишите результаты на листок.

### **Шаг 3. Желаемые результаты**

Пропишите на листке, чего вам не хватает или что хотелось бы изменить в той или иной области.

*Например:*

*Саморазвитие: выучить английский*

*Семья: больше времени проводить с семьей*

*Здоровье: пройти обследование*

Пишите все, чего хотелось бы. Ставьте самые смелые и амбициозные цели.

После этого возьмите каждую сферу и задайте себе вопрос: Что будет для меня 10 из 10 через год (в соответствии с выбранным сроком) в этой сфере? Важно, чтобы ответ был конкретным. Например, идея «Пройти обследование» должна превратиться в конкретную формулировку: «Получить консультацию эндокринолога, сделать все назначенные анализы, и в случае необходимости начать лечение».

Опишите свои «десятки» в каждой из восьми сфер. После того, как закончите, проверьте, что всё написанное находится в зоне вашего контроля и влияния. Если в каком-то из пунктов стоит задача, выполнение которой зависит не от вас, то скорректируйте так, чтобы результат был в зоне вашего влияния.

### **Шаг 4. Колесо**

Теперь пришло время заполнить наше колесо баланса. Последовательно заполните каждую часть. Задавайте себе вопрос: «А где я сейчас? Если через год (3, 5 лет) я хочу то, что я описал выше — где я сейчас?» Просто поставьте цифру! Не оценивайте. Первая пришедшая цифра - точная!

### **Шаг 5. Оценка**

После заполнения посмотрите на колесо. Необходимо некоторое время дать себе на него посмотреть и спросить себя — что я замечаю? Какие мысли первыми приходят в голову? Еще раз пересмотрите свои оценки. Возможно, что-то влияло на вашу объективность. Например, вы плохо себя чувствовали, были в подавленном состоянии. В таком случае вы могли быть недовольны всеми сферами своей жизни.

Вопрос, который стоит себе задать: «Изменения в каких двух или трех секторах диаграммы повлекут бы за собой изменения всей системы? В какой сфере хочется начать прямо сейчас?»



Идея не в том, чтобы что-то исправить или улучшить. А в том, чтобы понять, как это устроено внутри вас. Что вам хочется. Что вами двигает (подсказка — там, где азарт, там и мотивация). И как вам прийти туда, куда хочется.

## **Шаг 6. Действия**

Вы проделали большую работу! Помните, выше вы писали, что хотели бы улучшить в разных сферах своей жизни? Это цели.

Люди ставят перед собой сотни целей, которые так и остаются просто списками. Потом списки теряются, и остается только недовольство собой.

Цель только тогда становится выполнимой, когда превращается в задачу. А точнее несколько мелких задач. И чем мельче, тем лучше.

Хотите добиваться результата каждый день? Выполняйте по одной мелкой задаче. Через год жизнь изменится.

Итак, все что требуется сделать, это разбить цели на мелкие задачи и подзадачи. Не просто мелкие, а очень мелкие. Задайте себе вопрос: какие маленькие шаги я могу сделать в ближайшее время?

Шаги могут быть маленькие и важно их не обесценивать. Важно начать движение, а не сделать прорыв! И обязательно проверьте не слишком ли много мелких шагов. Удалите лишние!

*Например:*

*Цель — выучить английский.*

*Задача 1 — скачать приложение по изучению языка*

*Задача 2 — пройти первый 10-минутный урок*

*Задача 3 — проходить 10-минутный урок каждый день перед сном*

Если не выполнили задачу, значит она была недостаточно простой. Упрощайте еще. Главное — удовлетворение от выполнения. Именно оно мотивирует продолжать.

## Шаг 7. Итог

Ответьте себе на вопрос: что самого важного я понял(а), увидел(а), осознал(а), пока это все делал? Что стало ясным? С чем мне стоит встретиться лицом к лицу, чтобы изменения стали возможны?

Теперь отложите свои заметки туда, где вы точно их найдете, когда будет необходимо, предварительно прописав ближайший план действий. И в добрый путь! Главное помнить: маловероятно, что когда-нибудь ваше колесо станет идеально ровным. Да это и не является целью методики. Возможно, от каких-то целей вы в итоге откажетесь, какие-то окажутся сложными на данном этапе, но важно, что вы начнёте движение.

### Упражнение «Аффирмация»

Это метод изменения психологического состояния. Наш мозг думает словами и ассоциированными с ними смыслами, символами, картинками, звуками и ощущениями. Причем все эти ассоциации весьма индивидуальны. Поэтому лучшая аффирмация та, что написана специально для человека, однако и универсальные аффирмации тоже работают.

В результате чтения аффирмации вслух и про себя, укрепляются новые более ресурсные временные связи нейронов коры и состояние постепенно меняется к лучшему. Чтобы эффект наступил, необходимо читать аффирмацию не менее 3 недель подряд и не реже 1 раза в день (лучше чаще). Поначалу могут активизироваться негативные чувства (раздражения, недоверие, чувство бессмысленности) и может проснуться внутренний критик с комментариями саркастического типа. Однако проявив упорство и продолжая, вы заметите положительный эффект.

Предлагаемую аффирмацию можно сократить, убрав лишние фразы. Если какие-то предложения режут глаз, то можно заменить отдельные фразы на более подходящие для вас, соблюдая основные принципы:

- в позитивном ключе
- без каких-либо отрицаний
- только в настоящем времени
- так как-будто желаемое уже произошло или происходит
- только от первого лица

С фразами собственного сочинения стоит проявить осторожность. Если раньше вы этого не делали, то перед использованием стоит показать написанное специалисту.

## Универсальная аффирмация для профилактики СЭВ

Все хорошо. Мне весело и интересно жить. Я принимаю себя и других. Я смотрю в будущее с уверенностью и оптимизмом. Каждый новый день добавляет поводов для радости.

Я доверяю жизненной силе, которая заключена во мне. Эта жизненная сила позволяет мне спокойно принять весь опыт, который накопился в течении жизни, а также все, что ждет меня в будущем.

Я успешно преодолеваю любые житейские и рабочие неурядицы. Я легко справляюсь с тревогой и беспокойством.

Я с благодарностью принимаю все события моей жизни. Я хороший человек и заслуживаю самого лучшего. У меня множество идей и планов. У меня достаточно возможностей для их успешной реализации.

Мои усилия оправдывают себя. Я иду по жизни вперед к своим целям, мне легко и приятно ощущать свободу быть собой.

У меня достаточно свободы в моих решениях и выборах. Я ощущаю уверенность в себе, я могу проявлять и силу, и слабость. Я успешно справляюсь с сомнениями. Я ощущаю спокойствие. Мои чувства и мысли подчиняются мне.

Я управляю своим внутренним миром. Я выбираю как реагировать на мнения и поведение других людей. Я выбираю, что принимать, а что игнорировать. Мое душевное равновесие надежно служит моим целям в процессе работы. Моя самооценка стабильна. Любая работа является для меня полезным опытом, развивая мои профессиональные навыки.

Передо мной открываются все новые и новые возможности. Мир открыт для меня. Я чувствую уверенность в будущем и счастье.

Я легко и без усилий осваиваю новые процессы. Я совершенствую позитивное мышление. Я легко решаю любые задачи. Я делаю важное дело, в котором нуждаются люди. У меня хорошие отношения с коллегами. Моя работа приносит мне радость и удовлетворение. Мне вполне хватает моих способностей и сил. Я всегда оказываюсь в нужном месте, в нужное время и все делаю хорошо. На работе меня ценят. Мне спокойно и радостно. Успех в любом начинании сопровождает меня.

Мои профессиональные успехи следуют один за другим. Я получаю достойную оплату моего труда. Денег достаточно на все необходимое и просто желательное.

Я нахожу правильный баланс между работой и отдыхом. В моей жизни достаточно разнообразного, веселого и интересного отдыха. Я часто встречаюсь с дорогими мне людьми, легко находя для этого время. Меня радует общение с людьми.

Я правильно выбираю приоритеты. Моей любви и внимания хватает на семью и работу. Моя личная жизнь все лучше и лучше. Моя семья гордится мной. Мы с радостью проводим время вместе. В моей жизни есть романтика и радость. Мои близкие поддерживают меня. Я получаю достаточно заботы, любви и внимания. Передо мной открываются все новые и новые возможности. Мир открыт для меня.

Здоровья, сил и энергии достаточно. Мне все удается. Мои мечты сбываются. Я чувствую любовь и благодарность. Все хорошо и становится еще лучше. Вселенная ведет меня по жизни самым лучшим и гармоничным путем.

## **Поможем друг другу вместе**

### **«Мастермайнд как способ профилактики СЭВ»**

Мастермайнд — это формат групповой работы, благодаря которому каждый из участников может достичь индивидуальных целей. Этот подход отличается от стратегических и креативных сессий, где люди трудятся вместе ради общей миссии.

В мастермайнд—группе у каждого из её членов могут быть абсолютно разные задачи: один хочет похудеть на 10 килограмм, другой — открыть собственный бизнес, третий — сменить место жительства. Для достижения целей люди регулярно собираются вместе и разбирают ситуацию каждого участника отдельно, чтобы поддержать и чем-то помочь ему.

### **Как устроена работа мастермайнд — группы:**

Обычно такая группа состоит из 4–6 человек. Они встречаются друг с другом на регулярной основе — еженедельно или ежемесячно. Некоторым удобно организовывать общие собрания раз в две недели. Онлайн или офлайн — не имеет значения. Всё зависит от того, какой формат выберет группа.

Встречи координирует куратор — приглашённый фасилитатор со стороны, либо один из членов группы. Обычно встречи занимают 1–1,5 часа и имеют схожую структуру.

В течение первых 15–20 минут куратор предлагает присутствующим обсудить новости. Участники могут поделиться друг с другом тем, что случилось с ними с момента прошлой встречи: это могут быть как бытовые вопросы, так и рабочие. Благодаря этому ходу обстановка становится теплее.

Затем участники по очереди рассказывают группе о своих успехах, проблемах и просят совета или обратную связь. Выступление одного спикера занимает 5–10 минут. Важно не превышать лимит, чтобы не затягивать встречу. Этого времени достаточно для того, чтобы участник напомнил, в чём заключается его цель, и рассказал, что делал для её достижения с момента прошлой встречи.

После выступления группа в течение 5 минут даёт человеку обратную связь. При этом не обязательно говорить всем — высказываться могут только те, кому есть что сказать. Слушатели могут дать выступающему совет, помочь по-новому взглянуть на ситуацию или поделиться контактом интересующего специалиста.

В итоге на каждого участника отводится по 10–15 минут. Кроме того, у группы чаще всего есть чат, в котором все желающие тоже могут продолжить обсуждать тему.

Участники могут заранее оговорить срок работы — три месяца, полгода, год. Это может быть любой подходящий для всех таймлайн. В течение этого времени каждый будет решать свою конкретную задачу: открывать бизнес, менять сферу деятельности, налаживать взаимоотношения с родственниками

Когда этот срок подойдёт к концу и вершина будет взята, дальнейшее существование группы, скорее всего, будет нецелесообразно. Однако участники могут продолжить общение и проводить встречи уже с новыми целями.

### **Чем полезна мастермайнд-группа**

Мастермайнд любят за то, что участники могут обмениваться опытом в комфортной обстановке, поддерживать друг друга и делиться идеями, которые помогают развиваться.

- Помощь в достижении цели. Речь как о материальной, так и о нематериальной поддержке. Во — первых, участие в работе мастермайнд — группы помогает не сдаваться и идти к поставленной цели. Товарищи поддержат, даже если у вас опустились руки.
- Каждый из команды может помочь вашему проекту не только добрыми словами, но и конкретными делами. Например, связать с необходимыми людьми, поделиться знаниями по интересующей теме, прорекламирровать ваш проект в своих каналах и так далее.
- Возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны. Так как у всех участников свой опыт и видение мира, они могут заметить в вашей задумке слабые места или подсветить те моменты, о которых вы даже не подозревали. Кроме того, они могут поделиться новыми идеями, которые усилят ваш проект.
- Полезные знакомства. Если вы организуете мастермайнд-группу со своими друзьями, у вас появляется возможность узнать их лучше и сделать отношения глубже. Если же вы приходите в компанию незнакомых людей, у вас появляется шанс обзавестись новыми приятелями, общение с которыми обогатит вашу личность.
- Вдохновение и мотивация. Благодаря тому, что каждый из участников заинтересован в достижении цели, вы сами подпитываетесь энергией группы. Общаясь с классными людьми и наблюдая за тем, как они идут к исполнению своей мечты, сложно усидеть на месте. К тому же форма регулярного отчёта перед мастермайнд — группой будет стимулировать вас не отлынивать от дел.
- Обучение новому. Регулярное общение с разными людьми помогает научиться новому и обогатить свой опыт, а также сократить время на поиск решения.

### **Как стать частью мастермайнд-группы?**

- Присоединиться к существующей мастермайнд-группе. Существует множество клубов, профессионально организующих мастермайнды. Информацию о них, актуальную для вашего города, вы можете найти в интернете.

Кроме того, сейчас появилось много онлайн-площадок, которые также собирают мастермайнд-группы.

- Организовать мастермайнд-группу самостоятельно. Вы можете попробовать объединить своих друзей и знакомых. При этом, если вы не хотите быть постоянным куратором группы, можно обговорить правило поочерёдной смены организаторов. Например, чтобы в конце каждой встречи действующий куратор назначал нового. Кроме того, можно нанять отдельного человека — профессионального фасилитатора мастермайнда.

## Упражнение «Монетка за твои мысли»

**Количество человек:** от 5 человек

**Время:** 2–3 минуты на человека

**Правила игры.** Вам понадобится коробка с монетами. Самая старая монета должна быть отчеканена не раньше года рождения самого молодого сотрудника. Попросите каждого участника достать монету из коробки и поделиться историей, воспоминанием или чем-то важным, что с ним произошло в году, когда была отчеканена эта монета. Это может быть что угодно: от воспоминания о том, как вы научились ездить на велосипеде, до истории о том, как вы устроились на свою первую работу.

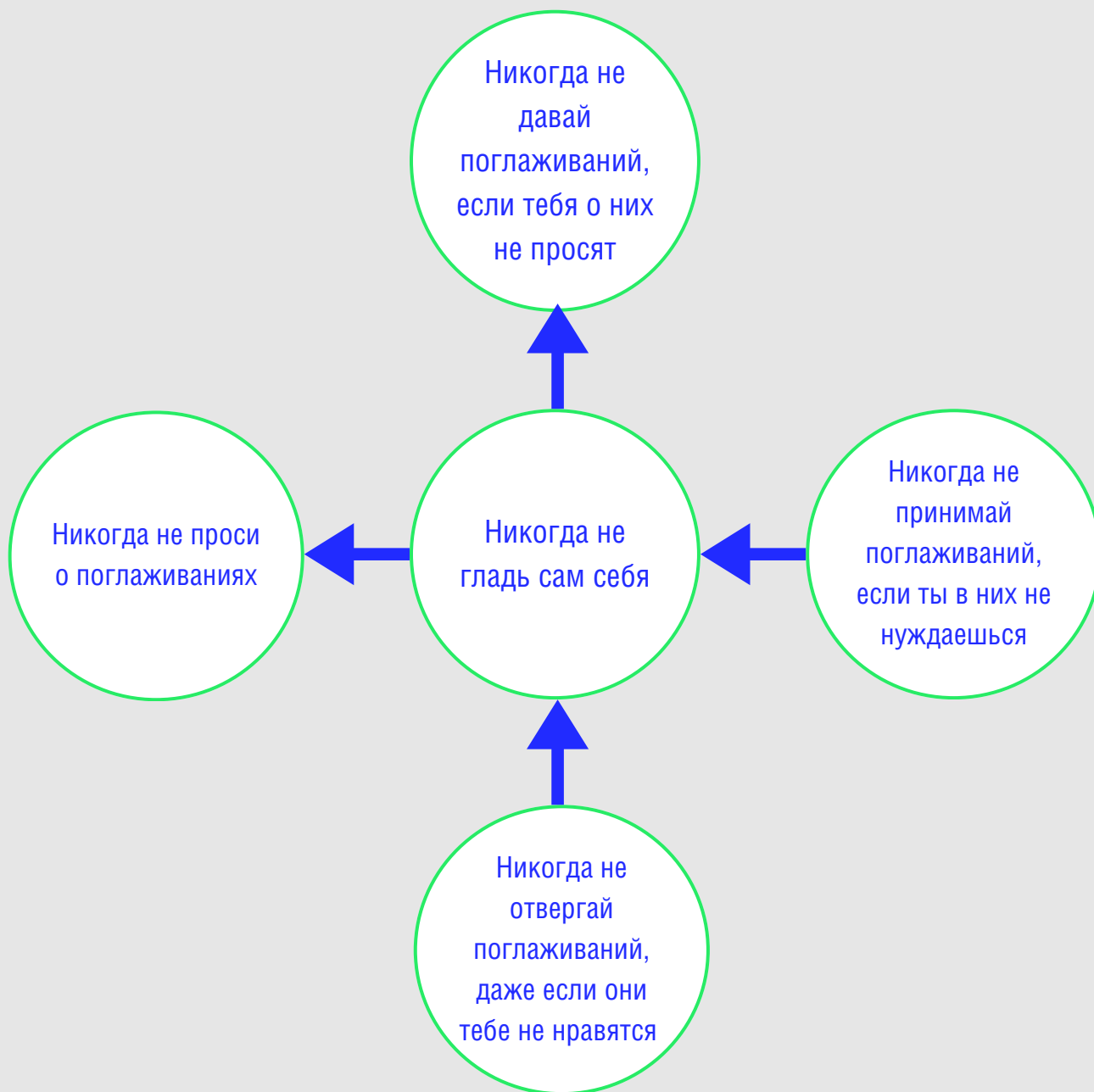
**Чем полезно это упражнение.** Это весёлый вариант простого упражнения для снятия психологического напряжения, которое даёт всем возможность рассказать коллегам что-то личное. Можно рассказать по несколько историй, если они получаются короткими, или слушать длинные истории, чтобы больше узнать о каждом из коллег.

# Приложения

## Комплект дополнительных материалов для однодневного тренинга по профилактике СЭВ

Приложение №1. Презентация.

Приложение №2 «Сказка про Пушистиков» и «Теория поглаживаний»  
Что нужно делать, чтобы быть несчастливым.





## **Поглаживание — единица признания**

Поглаживание — это психологический термин, введенный Эриком Берном.

Поглаживание может быть позитивным или негативным, в зависимости от того, несет оно положительные или отрицательные чувства.

Поглаживание — это взаимодействие человека с окружающими, в котором он направляет свое внимание на партнера, и, обращаясь к нему, сигнализирует о том, что признаёт его присутствие или его самого как личность. Партнер при этом испытывает те или иные эмоции и чувства.

Поглаживания — это потребность, такая же, как и потребность в пище, воде, воздухе, тепле. Поглаживания необходимы для выживания, и когда люди не получают позитивных поглаживаний, они стремятся получить хотя бы негативные, потому что эти последние хотя и вызывают неприятные чувства, но тоже обладают способностью поддерживать жизнь.

Каперс и Холланд показали, что, по мере того как ресурс поглаживаний человека падает ниже определенного уровня, который они называют Коэффициентом Выживания, он все более охотно принимает негативные поглаживания, так как нуждается в любых поглаживаниях, чтобы выжить. Принятие негативных поглаживаний сродни употреблению грязной воды: крайняя нужда подталкивает нас пренебрегать вредоносными качествами ресурса, который необходим нам, чтобы выжить.

Недостаток в поглаживаниях делает людей эмоционально уязвимыми и подверженными манипуляциям. Человек, которому не достает поглаживаний, тратит огромное количество энергии на то, чтобы удовлетворить свой «голод» по поглаживаниям. Поглаживания люди получают самыми разными способами, которые могут быть более или менее адекватными. Одни научились получать поглаживания благодаря тому, что стали усердными и ответственными сотрудниками. Другие заслуживают поглаживания, будучи драчунами. Третьи привлекают к себе внимание, тщательно следя за своей внешностью. А четвертые получают поглаживания, манипулируя другими.

Поглаживание — это не обязательно физическое прикосновение. Поглаживание — это и улыбка, и комплимент, и поддержка, и слова, подчеркивающие значимость человека. Люди могут давать, получать, просить, требовать поглаживания, а также отказываться от них.

## Типы поглаживаний

**По отклику** на поглаживание можно выделить:

- Позитивные — те, которые вызывают позитивные эмоции
- Негативные — поглаживания, вызывающие у человека негативные эмоции. (Если потребность по позитивным поглаживаниям не удовлетворяется, то человек начинает искать негативные поглаживания, стремится хоть как-то удовлетворить свою потребность)

**По направленности** поглаживания разделяют на:

- Внутренние - те поглаживания, которые человек дает себе сам. Например, сам себя приободрил
- Социальные - поглаживания, которые он выдает окружающим. Например, мама похвалила сына

**По способу взаимодействия**

- Физические - поглаживания, включающие физический контакт. Обнял, погладил по голове
- Психологические - поглаживания без физического контакта. Сказал человеку доброе слово, улыбнулся, искренне восхитился успехами коллектива.

**По способу получения:**

- Безусловные - поглаживания, получаемые без условий, за то, что человек такой, какой он есть
- Условные - поглаживания, которые человек получает за то, что он что-то делает или не делает

**Примеры психологических социальных поглаживаний:**

«Я люблю тебя» — позитивное безусловное психологическое социальное поглаживание. Безусловное — потому что дается человеку просто так, за то, что он есть

«Я люблю тебя за твою красоту и остроумие» — это позитивное условное поглаживание, ведь если бы человек был бы некрасив — не было бы и любви

«Я тебя ненавижу» — отрицательное безусловное

«Я ненавижу тебя, когда ты ведешь себя так» — условное отрицательное

## **Экономия поглаживаний**

Клод Штайнер (Стайнер) пытаясь объяснить, почему люди используют негативные поглаживания и принимают их, высказал теорию о том, что существуют правила экономии поглаживаний. Они передаются детям от родителей, когда те упрощают контроль над ребенком. Эти же правила успешно используют (по Штайнеру) всевозможные социальные институты в целях управления людьми, лишая их ресурсов для развития вне группы.

Эти правила звучат так:

- Никогда не проси о поглаживаниях
- Никогда не гладь сам себя
- Никогда не отвергай поглаживаний, даже если они тебе не нравятся
- Никогда не принимай поглаживаний, если ты в них нуждаешься
- Никогда не давай поглаживаний, если тебя о них просят.

Исполняя их, дети становятся послушными, изменяют свое естество в соответствии с требованиями монополистов поглаживаний (родителей, корпораций, правительств, общественных организаций и т. п.) По Штайнеру основой этих правил является игнорирование реальности в том отношении, что поглаживания неограниченны. Игнорирование заключается в том, что на самом деле поглаживания имеются в неограниченном количестве. Существует также запрет, который принуждают человека выполнять эти правила. Этот запрет налагается на самопоглаживание.

Соответственно антитезис, помогающий восстановить естественную систему обмена поглаживаниями, будет включать 2 положения:

1. Поглаживания имеются в неограниченном количестве
2. Приятно гладить себя.

Приняв эти 2 убеждения, можно стать гораздо счастливее!

## **«Сказка про Пушистиков» (Клод Штайнер)**

Давным-давно жили-были два очень счастливых человека. Звали их Тим и Мэгги. У них были дети, Джон и Люси. Чтобы понять, какими они были счастливыми, вам нужно узнать, как в то время жили все люди. Видите ли, тогда при рождении каждому человеку давали маленькую мягкую сумку для Пушистиков. Каждый раз, когда он опускал в нее руку, он вытаскивал наружу Теплового Пушистика. Теплые Пушистики нравились всем, потому что человек, которому давали такого Пушистика, чувствовал теплоту и пушистость. Те, кому не давали Пушистиков, усыхали и умирали.

В те времена было очень легко получить Теплового Пушистика. Каждый, кто хотел его получить, мог подойти к любому человеку и попросить. Тогда этот человек мог опустить руку в свою сумку и вытащить оттуда Пушистика величиной с ладошку маленькой девочки. Увидев дневной свет, маленький Пушистик улыбался и превращался в большого, мохнатого Теплового Пушистика. Его надо было посадить на плечо человеку, и тогда он прижимался к своему новому хозяину, растворялся в нем, и тому сразу становилось хорошо. Все люди в то время свободно просили друг у друга Пушистиков и сами давали их каждому, кто ни попросит. Поэтому было совсем не трудно получить столько Пушистиков, сколько захочешь, и все были счастливы и чувствовали тепло и пушистость круглые сутки.

Только злая колдунья была недовольна, потому что все чувствовали себя хорошо и никто не приходил к ней покупать микстуры, мази и таблетки. Тогда она придумала хитроумный план. В одно прекрасное утро она подползла к Тиму, когда Мэгги играла с дочкой Люси, и зашептала ему в ухо: «Тим, посмотри, сколько Пушистиков Мэгги отдает Люси! Если она будет продолжать так и дальше, у нее ничего не останется для тебя».

Тим был поражен. Он повернулся к ведьме и сказал: «Ты хочешь сказать, что, когда мы засунем руку в сумку для Пушистиков, их может там не оказаться?»

И ведьма ответила: «Да, и когда ты отдашь всех своих Пушистиков, у тебя больше не останется ни одного!» С этими словами она улетела прочь на метле, радостно смеясь и злобно хихикая.

Тим принял ее слова близко к сердцу и стал переживать каждый раз, когда Мэгги отдавала своих Пушистиков кому-нибудь другому. Он начал беспокоиться и раздражаться, потому что ему очень нравились Пушистики Мэгги и он не хотел их лишиться. Он стал думать, что нельзя позволить Мэгги потратить всех ее Пушистиков на детей и на других людей. Он стал жаловаться каждый раз, когда Мэгги давала своего Пушистика кому-нибудь другому, и, поскольку Мэгги очень любила его, она перестала так часто давать своих Пушистиков другим людям, чтобы сохранить их для Тима.

Дети увидели это и подумали, что, наверное, неправильно доставать из сумки Пушистиков каждый раз, когда ты этого хочешь или когда тебя просят. И они тоже стали очень бережливыми. Они стали внимательно наблюдать за родителями, и всякий раз, когда те делились своими Пушистиками с посторонним человеком, дети возражали. Они беспокоились, когда им казалось, что они вынули из сумки слишком много Пушистиков. Несмотря на то, что они по-прежнему находили Пушистиков в сумке каждый раз, когда опускали туда руку, они стали обращаться к сумке все реже. Другие люди тоже начали так поступать, и скоро они обнаружили нехватку Пушистиков и стали чувствовать себя все хуже и хуже. Они начали усыхать и скоро бы умерли от недостатка Теплых Пушистиков. Все больше и больше людей стали приходить к ведьме за таблетками, микстурами и мазям смотря на то, что они им не помогали.

Однако ведьма не хотела, чтобы люди умирали, — тогда они не смогли бы покупать у нее микстуры — и придумала новую хитрость. Она стала раздавать сумки, очень похожие на сумки для Пушистиков, только сумки для Пушистиков были теплые, а новые сумки — холодные. Внутри этих сумок жили Холодные Колючки. Они не давали людям ни теплоты, ни пушистости, а только холод и колючесть. Однако они спасали от усыхания и от смерти. Теперь, когда кто-нибудь просил: «Ты не мог бы дать мне Теплого Пушистика?» — человек, который боялся растратить свой запас, отвечал: «Я не могу дать Теплого Пушистика, но, может быть, ты хочешь Холодную Колючку?» Иногда случалось и так, что два человека встречались в надежде обменяться Теплыми Пушистками, но у одного из них неожиданно менялось настроение, и они расходились, дав друг другу вместо этого по Холодной Колючке. Люди перестали умирать, но большинство из них были несчастливы, потому что были холодными и колючими.

Жизнь становилась все сложнее: после прихода ведьмы Пушистиков становилось все меньше и меньше, и от этого они становились все дороже и дороже. Люди стали готовы на все, чтобы получить их. Раньше, до прихода ведьмы, они собирались группами по три, четыре, пять человек и обменивались Пушистками, не задумываясь и не считая. Теперь у людей вошло в привычку объединяться в пары и сохранять всех своих Пушистиков для партнера. Человек, который забывался и нечаянно отдавал своего Пушистика кому-нибудь другому, потом чувствовал себя виноватым, потому что знал — партнеру это не понравится. А тому, у кого не было партнера, приходилось покупать Пушистиков за деньги и для этого много работать.

Некоторые люди были по каким-то причинам «популярны» и получали много Теплых Пушистиков, ничего не давая взамен. Часть этих Пушистиков они посылали «непопулярным» людям, которые нуждались в них, что бы выжить.

Так как Холодных Колючек было в изобилии и за них не надо было платить, кто-то придумал покрывать их белым пухом и выдавать за теплых Пушистиков. Искусственные Пушистики еще больше усложнили жизнь. Например, когда два человека встречались и обменивались Искусственными Пушистками, они ожидали, что после этого почувствуют себя хорошо, а вместо этого расходились в плохом самочувствии. Они были уверены, что обменивались настоящими Теплыми Пушистками, и потому не понимали, что случилось. Они не знали, что их холодные колючие чувства — результат обмена Ложными Пушистками.

Итак, люди стали очень, очень несчастны, а все из-за ведьмы, которая внушила им, что в один прекрасный день, когда они меньше всего будут этого ждать, они опустят руку в сумочку и не найдут Пушистика.

Прошло время, и однажды в этот несчастный край пришла молодая женщина с широкими бедрами, рожденная под знаком Водолея. Она никогда не слышала про злую колдунью и ничуть не боялась растратить своих Теплых Пушистиков. Она раздавала их всем подряд, даже когда ее об этом не просили. Жители называли ее Женщиной с Широкими Бедрами и осуждали за то, что она научила детей не бояться растратить свой запас Пушистиков. Дети любили ее, потому что рядом с ней было хорошо, и скоро они тоже стали раздавать своих Пушистиков не считая.

Взрослые забеспокоились и решили издать закон, который охранял бы детей от растраты Теплых Пушистиков. Теперь по закону, чтобы раздавать Теплых Пушистиков, нужно было иметь лицензию. Дети, несмотря на закон, продолжали делиться Пушистиком, когда хотели или когда их кто-то об этом просил. Так как детей было почти столько же, сколько взрослых, взрослым показалось проще оставить детей в покое.

Трудно сказать, чем кончится эта история. Удастся ли закону остановить детскую беспечность? А может быть, взрослые поверят, что Пушистики не могут закончиться? Вспомнят ли они те времена, когда Теплых Пушистиков было полно, потому что все давали их без счета.

### Карточки для упражнения

Просьба о поглаживании

Принятие желательного поглаживания

Непринятие нежелательного поглаживания

Передача желательного поглаживания

Поглаживание себя

## Приложение №3

### Итоговая анкета

1. Опишите общее впечатление от тренинга двумя прилагательными:

---

---

2. Какие темы были для Вас интересны и полезны? Обведите подходящий ответ

1.	Информационные блоки		
1.1	«Синдром эмоционального выгорания и проф.деформация»	Да	Нет
1.2	«К.Штайнер Теория поглаживаний»	Да	Нет
2.	Упражнения		
2.1	Упражнение на знакомство: «Меня зовут ....., я забочусь о себе когда...»	Да	Нет
2.2	«Бумажная канализация»	Да	Нет
2.3	«Мороженное»	Да	Нет
2.4	«5 видов поглаживаний»	Да	Нет
2.5	«Дотянуться до звезд»	Да	Нет
2.6	«Ковер самолет» / релаксационное упражнение / «Коллаж мечты»	Да	Нет
2.7	«Внутренний критик»	Да	Нет
2.8	«Десять радостей»	Да	Нет
2.9	«Взрачиваем внутреннего защитника»	Да	Нет
3.	Притча "Не забывайте опустить стакан"		
4.	Завершающие процедуры		
4.1	«Дерево с человечками»	Да	Нет
4.2	Благопожелания	Да	Нет

3. Тренинг оправдал мои ожидания на:

(обведите цифру, которая соответствует Вашему мнению)

-1----2----3----4----5----6----7----8----9----10-

4. Каким темам нужно было уделить больше времени?

---

---

---

5. Как Вы оцениваете работу тренеров на тренинге? (обведите цифру, которая соответствует Вашему мнению)

-1---2---3---4---5---6---7---8---9---10-

6. На сколько процентов Вы сможете использовать полученный опыт на практике?  
(обведите цифру, которая соответствует Вашему мнению)

-10%---20%---30%---40%---50%---60%---70%---80%---90%---100%-

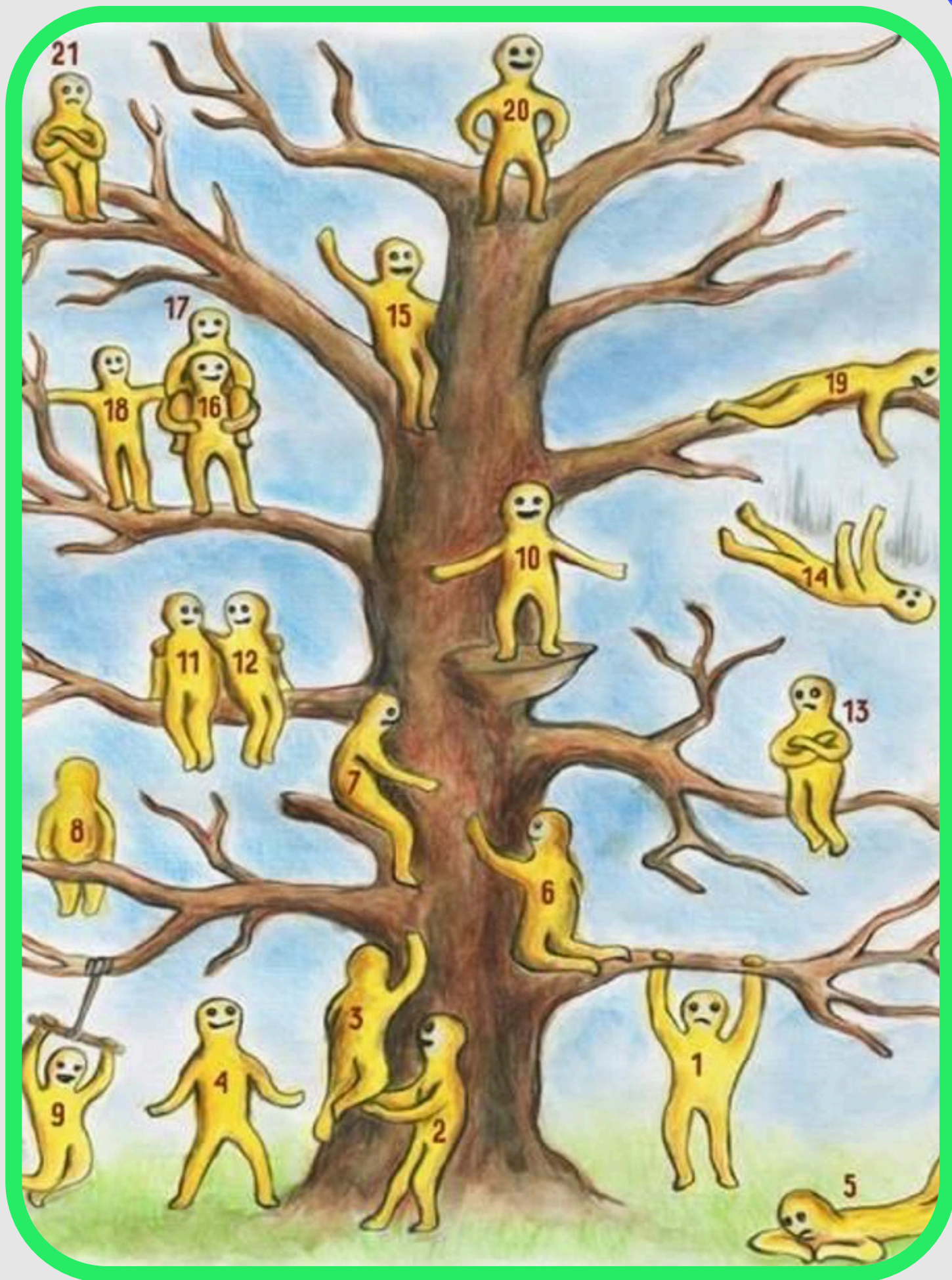
7. Ваши пожелания ведущим:

---

---

**Спасибо!**





Методика «Дерево с человечками» направлена на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе.

**Инструкция:** «Посмотрите на рисунок дерева, на котором схематично изображены человечки. У каждого из этих человечков на дереве разное настроение, и они занимают различное положение. Для начала определите, какой из них больше всего похож на вас.»

Интерпретация результатов теста: Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

1, 3, 6, 7	Вы – целеустремленный человек, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.
2, 11, 12, 18, 19	Коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.
4	Устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.
5	Характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.
9	Просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.
13, 21	Тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.
8	Любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.
10, 15	Нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.
14	На лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.
20	Завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.
16	Вы были всегда готовы прийти на помощь и ободрить друга, но устали от этого, как и человечек под номером 16. Если же вам кажется, что 17-й обнимает 16-го, то выбранный вами человечек приобретает иной смысл. Это значит, что вы окружены заботой. Не удивляйтесь, каждый видит этот мир по-своему.
17	Любит быть в центре внимания, но не способен самостоятельно справиться со своими проблемами. Зато он уверен в том, что его всегда поддержат.

Тест «Дерево с человечками»

(автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)

Источник

# Расписание тренингов

## Тренинг по профилактике СЭВ для руководителей

	1 ДЕНЬ
11.00 – 12.30	<p>ТРЕНИНГ Приветствие, знакомство, введение в структуру тренинга, ожидания участников от тренинга <i>Информационный блок:</i> Что такое эмоциональное выгорание Что такое эмоции и как их можно истощить <i>Упражнения:</i> Опознавание эмоций</p>
12.30 – 12-45	Кофе-брейк
12.45 – 14.15	<p>ТРЕНИНГ Практики осознанности Тест на стресс <i>Информационный блок:</i> Стресс и стрессоры: что это такое и как мы их чувствуем Стресс-реакции: бей, беги, замри Самый эффективный способ завершить стресс-реакцию Как понять, что цикл завершился <i>Упражнения:</i> Работа в группах: «Стрессоры дома и на работе» Интенсивное движение Диафрагмальное дыхание Приятная коммуникация Объятия на 20 секунд Мышечная релаксация</p>
14.15 – 15.15	Обед
15.15 - 16.45	<p>ТРЕНИНГ Практики осознанности <i>Информационный блок:</i> Мозговой монитор – что это такое и как работает Стрессоры, которые находятся в зоне контроля: плановое решение проблем Стрессоры вне нашей власти: позитивная переоценка <i>Упражнения:</i> Работа в мастермайнд-группах: плановое решение проблемы Работа в мастермайнд-группах: позитивная переоценка</p>
16.45 – 17.00	Кофе-брейк
17.00 –18.00	<p>ТРЕНИНГ Практики осознанности <i>Информационный блок:</i> Ошибки мышления Изменяем ожидания <i>Упражнения:</i> Работа в мастермайнд-группах: задаем новое значение победы для сложной цели (рабочий листок «Победа») Рефлексия дня</p>

<b>2 ДЕНЬ</b>	
11.00 – 12.30	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Как не нужно обращаться с мозговым монитором            Вовремя сдать это важно  <i>Упражнения:</i>            Медитация «Листья»            Рабочий листок «Продолжить или сдать» (обсуждение в группах)</p>
12.30 – 12-45	Кофе-брейк
12.45 – 14.15	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Смысл, выгорание и восстановление            Источники смысла  <i>Упражнения:</i>            Компас ценностей</p>
14.15 – 15.15	Обед
15.15 - 16.45	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Если все рухнет и «держаться нету больше сил»            Выученная беспомощность  <i>Упражнения:</i>            Переписать историю</p>
16.45 – 17.00	Кофе-брейк
17.00 – 18.00	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Истошение сочувствия  <i>Упражнения:</i>            Обсуждение/дискуссия «Установки, истощающие сочувствие»            Рефлексия дня</p>

	3 ДЕНЬ
11.00 – 12.30	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Сопережившие травму и насилие тоже нуждаются в помощи            Отдых делает нас сильнее            Пассивный режим и фокус на задаче: а есть ли выбор? Сон это важно  <i>Упражнения:</i>            Медитация «Звуки и мысли»            Работа в мастермайнд-группах «Где мои 42%?»            Работа в мастермайнд-группах «Идеальная и реальная неделя»</p>
12.30 – 12-45	Кофе-брейк
12.45 – 14.15	<p>ТРЕНИНГ            Практики осознанности  <i>Информационный блок:</i>            Самокритика такая себе движущая сила            Стыд, вина и токсичный перфекционизм            Сочувствие к себе? Нет, не слышали!  <i>Упражнения:</i>            «Моя самокритика»            «Установки на перфекционизм»            «Колесо баланса»</p>
14.15 – 15.15	Обед
15.45 – 17.00	<p>ТРЕНИНГ            Подведение итогов, рефлексия тренинга, прощание</p>

## Тренинг по профилактике СЭВ для психологов соц. работников и сотрудников отвечающих за подготовку равных консультантов и аутич работников

<b>1 день</b>		
Время	Содержание	Продолжительность
11:00 – 12:30	Вводный блок: Цели и задачи тренинга, о проекте; Исследование уровня СЭВ; Знакомство «Меня зовут», «Кувшины», «Таракан в голове»; Упражнение «Дерево с человечками» - индивидуально; Ожидания и опасения ; Правила работы группы	90 мин.
12:30 – 12:50	Кофе пауза	20 мин
12:50 – 13:50	Упражнение «Коллаж»	60 мин.
13:50 – 15:00	Упражнение «Оценка ценностей»: пояснения, знакомство с листом теории, заполнение ценностей, заполнение таблицы временных затрат, обсуждение	70 мин.
15:00 – 16:00	ОБЕД	60 мин.
16:00 – 17:15	Мозговой штурм: «Факторы защиты – спаси себя сам»	75 мин.
17:15 – 17:35	Кофе пауза	20 мин
17:35-19:00	Живая картина «Песочные часы»; Трансовая наводка; Видео «Песочные часы», пост-инструкция к обсуждению, обсуждение, второй просмотр, обсуждение 2.	85 мин.
19:00 – 20:00	Ужин	60 мин.
<b>2 день</b>		
Время	Содержание	Продолжительность
11:00 – 11:10	Повторение имен: Упражнение «Шалость удалась». Утренний шеринг	10 мин
11:10 -12:00	Упражнение в психологической песочнице, Техника «Избавление от токсичных информационных отходов»	50 мин
12:00 – 12:20	Кофе пауза	20 мин
12:20 – 14:20	Упражнение в психологической песочнице: «Техника перестройки и обновления профессионального поля» (мусороперерабатывающий завод).	120 мин

14:20 – 15:20	ОБЕД	60 мин
15:20 – 15:35	Пальчиковые упражнения	15 мин.
15:35 – 16:25	Упражнение в психологической песочнице: Техника «Образ общественной пользы»	50 мин
16:25 – 16:45	Кофе пауза	20 мин
16:45 – 18:30	Экспресс-техники АСС: Образ Книги Жизни; Образная реставрация Книги Жизни; Образ Ветра Перемен; Образ Новой Главы Книги Жизни.	100 мин
18:30 – 19:30	Ужин	60 мин
<b>3 день</b>		
Время	Содержание	Продолжительность
11:00 – 11:20	Утренний шеринг.	20 мин.
11:20 – 12:10	Упражнение «Страна работы»	50 мин
12:10 – 12:30	Кофе пауза	20 мин.
12:30 – 13:10	Шар «Изобилия и Мастерства» Часть 1 – Теоретическая часть: Координаты достатка и анализ ограничений, слайды	40 мин
13:40 – 14:25	Шар «Изобилия и Мастерства» Часть 2 – смысловая лепка Шар «Изобилия»	45 мин
14:25 – 15:10	Шар «Изобилия и Мастерства» Часть 3 и 4 – смысловая лепка Шар мастерства, Шар АСС	45 мин.
15:10 – 17:00	ОБЕД	60 мин.
17:00 – 17:30	Полузавершающие процедуры: Упражнение "Синквейн" на тему ТРЕНИНГ	30 мин
17:30 – 17:50	Кофе пауза	20 мин.
17:50 – 18: 40	Упражнение «Волшебные камни»	50 мин.
18:40 – 19:00	Обратная связь	20 мин.
18:30 – 19:30	Ужин	60 мин.

**Описание тренинга по профилактике СЭВ и стратегическая сессия по включению мероприятий по профилактике СЭВ в систематическую деятельность организаций для менеджеров.**

<b>1 день</b>		
Время	Содержание	
11:00 – 12:30	Вводный блок: Цели и задачи тренинга, о проекте; Исследование уровня СЭВ; Знакомство «Меня зовут + «Шкала выгорания» + и мне достался «Таракан в голове»; Упражнение «Ожидание и опасение», «Что я точно хочу забрать от тренинга нужное и оставить не нужное?»; Правила работы группы	90 мин.
12:30 – 12:50	Кофе пауза	20 мин
12:50 - 13:00	Информационный блок «Что такое эмоциональное выгорание» 2 слайда	10 мин
13:00 – 14:00	Упражнение «Коллаж»	60 мин.
14:00 – 15:00	ОБЕД	60 мин.
15:00 – 15:30	Мозговой штурм «Причины эмоционального выгорания»	30 мин.
15:30 – 16:10	Упражнение «Колесо балланса» слайд «Сферы дисбаланса»	40 мин.
16:10 – 16:20	Упражнение «Балансируем»	30 мин.
16:40 – 17:00	Кофе пауза	20 мин
17:00 – 18:30	Живая картина «Песочные часы»; Трансовая наводка; Видео «Песочные часы»; пост-инструкция к обсуждению, обсуждение, второй просмотр, обсуждение 2.	90 мин.
19:00 – 20:00	Ужин	60 мин.
<b>2 день</b>		
Время	Содержание	
11:00 – 11:30	Утренний шеринг: Что мы делали вчера?; Повторение имен: Упражнение «Шалость удалась».	30 мин
11:30 – 11.40	Информационный блок «Эмоциональный и рациональный мозг»	10 мин
11:40 – 12.20	Упражнения на «Заземление»: «Дыхание квадратом», «Техника заземления 5-4-3-2-1», «Вибрация», «Поцелуй земли», "Поклон" Александра Лоуэна, «Визуализация заземления».	40 мин.
12:30 – 12:50	Кофе пауза	20 мин
12:50 – 14:30	Упражнение «Страна работы»	100 мин
14:30 – 15:30	ОБЕД	60 мин
15:30 – 15:45	Пальчиковые упражнения	15 мин.
15:45 – 16:55	Мозговой штурм: «Факторы защиты – спаси себя сам».	70 мин
16:55 – 17:15	Кофе пауза	20 мин
17:15 – 18:10	Трансовая техника «Дом мечты» (реставрация)	55 мин
19:00 – 20:00	Ужин	60 мин




# Список литературы, которая использовались при написании методического пособия

- Олифиревич Н.И. 0-54 Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифиревич.— Мн.: Тесей, 2005.— 264 с— (Современная психология и психотерапия). ISBN 985-463-149-4.
- Кочюнас Р. «Психологическое консультирование и групповая психотерапия» Москва Трикста 2008 г.
- Кочюнас Р. Основы психологического консультирования М.: «Академический проект», 1999
- Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие © Всемирная организация здравоохранения 2020
- Лаура Зильберштейн-Терч ««КАК БЫТЬ ДОБРЫМ К СЕБЕ» Ежедневные практики по самосостраданию». Издательство Бомбора Москва 2022
- Немеринский О.В. Терапевтическая роль групповой динамики // Консультативная психология и психотерапия. 1993. Том 2. № 3.
- Ольга Сорина «Так можно не выгореть, помогая другим» 2022 г.
- Сью Джонсон «Обними меня крепче» 7 диалогов для любви на всю жизнь Издание на русском языке, перевод и оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2021
- Эмили Ногаски, Амелия Ногаски «Выгорание». Новый подход к избавлению от стресса. Издание на русском языке, перевод и оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2020
- Мэтью Маккей, Джеффри К. Вуд, Джеффри Брантли «Деалектическая поведенческая терапия», руководство по тренингу навыков осознанности межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости. Компьютерное издательство «Диалектика» 2020
- Дженифер Мосс «Эпидемия выгорания». Как спасти себя и других от хронического стресса, бессонницы и потери мотивации. Издательство «Эксмо» 2022
- Клод Штайнер «Сценарий жизни людей» Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

# Также при написании методического пособия были использованы следующие статьи:

1. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса
2. Лекции. Нет
3. Маслач методика: Опросник выгорания Маслач
4. Тренинг Профессиональное выгорание. Упражнения
5. [www.mkousosh4.ru](http://www.mkousosh4.ru)
6. «Как «гореть», чтобы не «выгореть»
7. [www.dk.ru/news](http://www.dk.ru/news)
8. Как продолжать работать
9. Что такое мастермайнд
10. Что такое мастермайнд, как учебный формат
11. Майндфулнесс упражнение "Листья на реке"
12. «Листья на реке» - техника работы с мыслями и эмоциями
13. Рабочий листок «Продолжить или сдаться?»
14. 45 игр для укрепления команды
15. Сказка про пушистиков
16. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
17. Теория эмоций Роберта Плутчика



 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

  
**ГУМАНИТАРНЫЙ  
ПРОЕКТ**

