

IZDEGŠANA UN STRESS FARMACEITISKĀS APRŪPES IETVAROS

DIĀNA ZANDE (DR.PSYCH., MG. ART., KOGNITĪVI BIHEIVIORĀLĀ PSIHOTERAPEITE)

2016. GADA 4. NOVEMBRIĒ

IZDEGŠANA UN STRESS - JĒDZIENI

- **Stress** rodas tad, ja vides prasības pārsniedz indivīda iespējas.
- **Izdegšana** ir garīgā, kognitīvā un fiziskā izsīkuma stāvoklis, kas rodas kā sekas ilgstošam stresam, augstām prasībām pret sevi un zemam pašvērtējumam.

IZDEGŠANA DARBA VIETĀ BIEŽĀK RAKSTURĪGA

- Profesionāļiem, kuru darbs saistīts ar emocionālu kontaktu ar cilvēkiem – ārsti, medmāsas, farmaceiti, psihologi, skolotāji, sociālie darbinieki.
- Profesionāļiem, kuriem ir darbs ar klientiem.
- Profesionāļiem, kuriem ir darbs ar klientiem, kuriem ir paaugstināts stress.
- Jaunajiem speciālistiem vai jaunā darba vietā.
- Cilvēkiem, kuri strādā maiņu darbu.
- Cilvēkiem, kuru darbs prasa augstu atbildību, bet nav materiāli vai morāli novērtēts.

IZDEGŠANAS ATTĪSTĪBA

- Ideālisms, izteikta laipnība.
- Pārmērīga cenšanās.
- Spējas tikt galā ar pienākumiem samazinās.
- Vainas izjūta.
- Pieaug centieni un spriedze.
- Biežākas neveiksmes.
- Bezpalīdzības sajūta.
- Izsīkums, izdegšana.

IZDEGŠANA UN STRESS DARBA VIETĀ – SIMPTOMI

- **Fiziski** (fizisko spēju izsīkums, pastāvīgs nogurums, nespēja atslābt, miega grūtības, psihosomatika).
- **Emocionāli** (emocionālais izsīkums, labilitāte, nomāktība, zūd humora izjūta un spēja priecāties).
- **Kognitīvi** (motivācijas zudums, apgrūtinātas koncentrēšanās spējas, pārmērīga domāšana par darbu).
- **Uzvedības** (Tiek izlaistas pauzes un pārtraukumi darbā, neatsaka virsstundas, zūd darba spējas).
- **Starppersonu** (grūtības starppersonu attiecībās).

KOMUNIKĀCIJA AR KLIENTIEM AR AUGSTU STRESA LĪMENI

- Esiet gatavi sarežģītām situācijām.
- Koncentrējieties uz aktīvu klausīšanos. Neizmantojiet cīņas stratēģijas.
- Klausieties uzmanīgi – klientam jājūt, ka jūs esat ieinteresēti.
- Empātija ir efektīvs veids, kā tikt galā ar klienta emocijām.
- Izveidojiet raportu.
- Mēs nevaram kontrolēt klienta emocionālo stāvokli, bet esam atbildīgi par savējo.

STRESA IZREAGĒŠANAS VEIDI

Dabiski



Sociāli pieņemami



Destruktīvi



SPRIEDZES IZLĀDES «MAZĀS» TEHNIKAS

- Kareklis.
- Tireklis.
- Padrebini vaigus.
- Izpūt laukā.
- Dziļā elpošana.
- Met miskastē.
- Rūceklis.

RŪPES PAR SEVI – RŪPES PAR KLIENTIEM

- Novērtējiet sevi kā personību.
- Fokusējieties uz ieguvumiem.
- Atpazīstiet riskus.
- Rūpējieties par savu ķermeni.
- Veidojiet un kopiet attiecības.
- Nospraudiet robežas.
- Izmantojiet veselīgus “izlādes” paņēmienus.

Paldies par uzmanību!

Diāna Zande

29266007

zandesprakse@gmail.com

