

## Тренинг для профилактики эмоционального выгорания у медицинских работников

Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющего справиться с любой жизненной трудностью.

С целью сохранения благоприятной атмосферы в учреждении проведен ряд мероприятий для сотрудников. Одним из них был тренинг по профилактике эмоционального выгорания для специалистов амбулаторно-поликлинического звена. Медицинский психолог Хаматдинова М.В. создала комфортную уютную обстановку для доверительной встречи коллег и раскрытия их внутреннего потенциала.

Участники тренинга обсудили, что такое эмоциональное выгорание и как его избежать, поделились своим опытом друг с другом. Сотрудники прошли экспресс-диагностику на определение уровня эмоционального выгорания и выполнили психологические упражнения.

Психолог дала участникам несколько советов, которые помогут справиться с тяжелым эмоциональным состоянием:

- рассматривайте стрессовые ситуации как тренажерный зал для своих нервов;
- воспринимайте трудности как возможности для развития;
- поймите, что работа – не вся ваша жизнь, и, уходя домой, вы не должны нести с собой в душе весь груз рабочих проблем;
- занимайтесь спортом: не забывайте, что между состоянием тела и разумом есть тесная связь;
- больше отдыхайте.

Такие мероприятия направлены на сохранение и укрепление психологического здоровья коллектива.

