

Streso valdymas ir profesinio „sudegimo“ prevencija

Dr. Rūta Sargautytė, medicinos psichologė, socialinių mokslų daktarė
Daiva Juozapavičienė, medicinos psichologė

Socialinis darbas – tai emociškai įtempta veikla, kai dažnai susiduriama su neigiamais gyvenimo reiškiniais, socialiai pažeidžiamais asmenimis, reikalavimu spręsti sudėtingas socialines problemas. Emocinę įtampą provokuoja aukšti klientų lūkesčiai, išteklių trūkumas sprendžiant jų problemas, atsakomybės už problemų išsprendimą primetimas socialiniam darbuotojui, nepakankamas šios profesijos prestižas visuomenėje. Tokiu būdu gali būti patiriamas ilgalaikis stresas darbe. Atsiranda nusivylimo jausmas, bejėgiškumas, krenta motyvacija dirbti, išsivysto profesinio „sudegimo“ sindromas. Profesinio streso pasekmės turi neigiamą poveikį ne tik socialinio darbuotojo veiklos produktyvumui, bet ir jo fizinei bei psichologinei sveikatai.

Todėl socialiniam darbuotojui itin svarbu būti susipažinusiems su vidiniais ir išoriniais profesinio streso įveikos būdais bei ugdyti asmenines kompetencijas, padedančias valdyti stresą ir atsispirti profesiniam „sudegimui“. Savo reagavimo būdų į stresą pažinimas, gebėjimas reflektuoti savo išgyvenimus patiriant stresą bei įvaldyti savireguliacijos įgūdžiai leidžia laiku atpažinti ir įvertinti profesinį stresą bei tinkamai jį valdyti, užkertant kelią profesinio „sudegimo“ vystymuisi.

Šioje programoje pateikiamas kognityvinis požiūris leidžia geriau suprasti streso mechanizmą bei taikyti adekvačius streso įveikimo būdus (tiek orientuotus į emocijas, tiek į problemos sprendimą), psichologinėmis priemonėmis valdyti skausmą ir kitus įtampos padarinius.

Programos tikslai:

1. Tobulinti socialinių darbuotojų psichosocialines kompetencijas, mokant atpažinti ir valdyti stresą socialiniuose santykiuose.
2. Padėti socialiniams darbuotojams įsivertinti savo profesinio „sudegimo“ riziką, didinti jam atsparumą.

Programos turinys:

Stresas ir jo įveika: streso prigimtis ir aiškinimas.
Psichosomatiniai streso aspektai.
Profesinis „sudegimas“ ir jo prevencija.
Atsparumo stresui didinimas.
Savitarpio pagalbos grupės, intervizija, supervizija
Savireguliacijos pratybos, praktinis įvairių streso įveikos technikų išbandymas.

Trukmė: 8 akad. val.