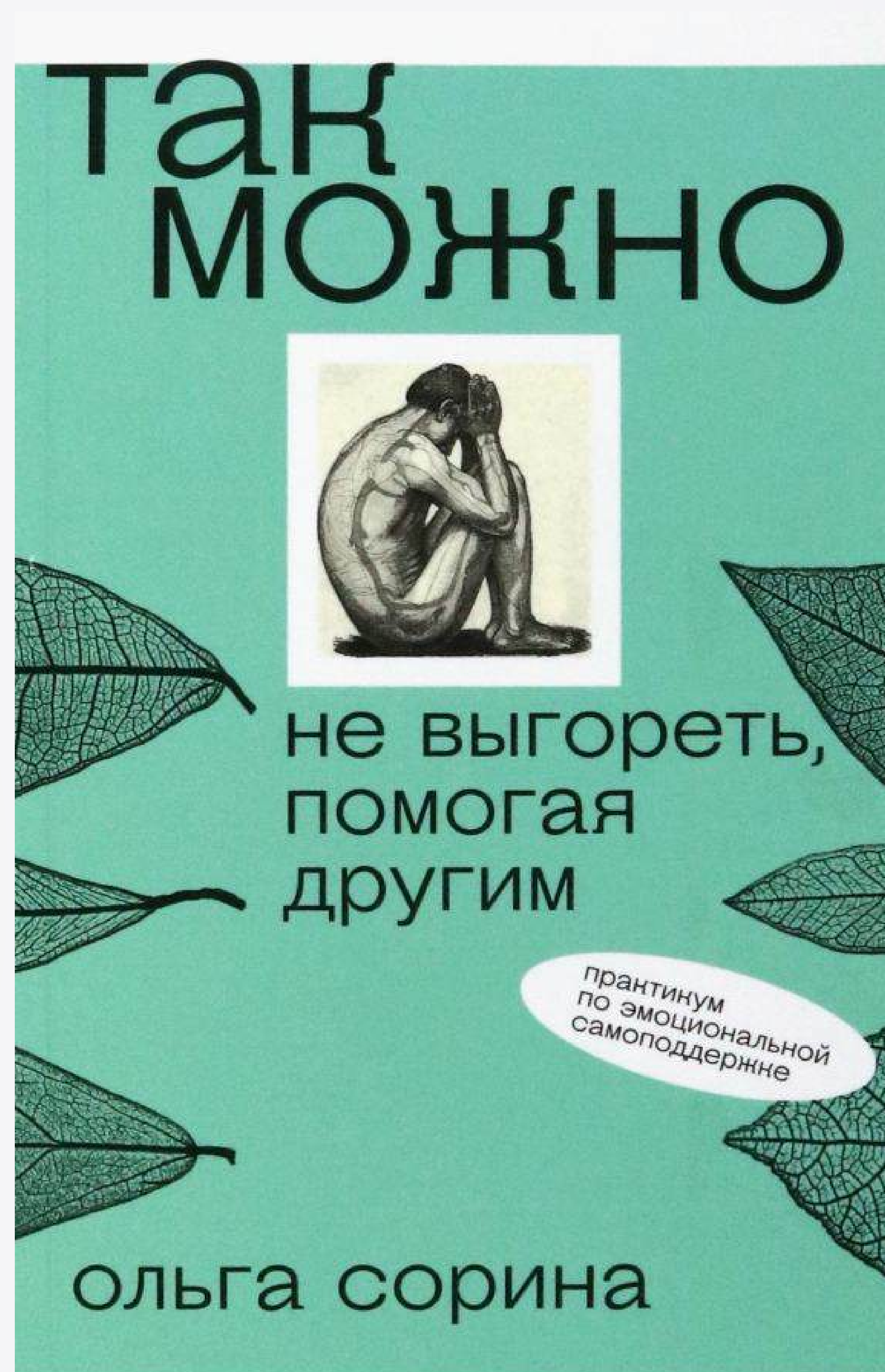


Проекты на тему выгорания на русском языке



Так можно: не выгореть, помогая другим

книга Ольги Сориной

Основательница российского психологического центра «Вдох» Ольга Сорина много лет консультирует «выгоревших» специалистов помогающих профессий (сотрудников благотворительных и правозащитных организаций, психологов, соцработников, журналистов, врачей, учителей и так далее).

В своей книге Ольга убедительно показывает, что эмпатия и желание помогать — важнейшие свойства человека, но при этом помощь другим — тяжелая эмоциональная работа, требующая прежде всего заботы о себе. Ее книга — о том, как помогать без ущерба для себя и максимально эффективно для тех, кому вы помогаете.

Ольга описывает факторы риска и объясняет:

- Как распознать выгорание у себя и помочь себе
- Чем это состояние отличается от депрессии и почему отдых не помогает справиться с ним
- Что делать для профилактики выгорания и как развивать профессиональную устойчивость

- Как выстраивать границы, отделять профессиональное от личного
- Как найти внутренние ресурсы и поддерживающее сообщество
- Как помочь коллегам / подчиненным, столкнувшимся с выгоранием
- Как наладить рабочий процесс так, чтобы выгорание вас больше не коснулось

В книге вы также найдете советы по организации корпоративной культуры и правил, способствующих здоровому эмоциональному состоянию сотрудников и волонтеров.



[Выгоранию.нет](#)

Проект для поддержки медицинских работников и профилактики профессионального выгорания. Бесплатный онлайн-курс для широкого круга врачебных специальностей.

Школа психологической компетентности по профилактике эмоционального выгорания и развития профессиональной устойчивости медицинского персонала. Программа состоит из 16 коротких видеоуроков и цикла интерактивных онлайн-семинаров.

Эксперты — Ольга Сорина, клинический психолог, руководитель психологического центра «Вдох», и Анна Елисеева, клинический социальный работник, психотерапевт и супервизор.

Темы уроков:

- Что такое выгорание
- Этапы выгорания

- Как распознать выгорание
- Особенности выгорания в медицинской сфере
- Факторы развития синдрома эмоционального выгорания
- Системные факторы развития синдрома эмоционального выгорания
- Индивидуальные факторы развития синдрома эмоционального выгорания
- Особенности в условиях ковида
- Стресс и типы стресса
- Симптомы и проявления стресса
- Диагностика стресса
- Как справляться со стрессом
- Навыки здорового образа жизни
- Разделение личного и профессионального
- Эмпатия как профессиональный навык
- Навыки управления стрессом

**Женя Софронов**

Продакт-менеджер, основатель канала

Мы стараемся, чтобы канал не был похож на очередной паблик в «ВКонтакте» с воодушевляющими психологическими цитатами, с которыми непонятно, что делать. Поэтому решили, что в каждом посте будет конкретное действие, которое можно сделать и почувствовать себя лучше.

Наш канал — это не замена психотерапии. Ведь даже на ней не дают конкретные советы, хотя психотерапевты общаются с конкретными людьми и много про них знают. Поэтому мы, конечно, тоже не можем давать универсальные советы для всех людей. С помощью канала мы, скорее, хотим показать, в чем может быть причина выгорания, и поделиться идеями, что еще можно сделать, чтобы почувствовать себя лучше. Важно помнить, что на работе можно чувствовать себя хорошо, а чувствовать себя плохо — это не норма, и с этим можно что-то сделать.

[«Чтобы не выгорать»](#)

Telegram-канал для сотрудников некоммерческих проектов

Этот канал для всех, кому сложно делать паузы в работе. Бывает, человек чувствует себя хорошо, но работает долго и много, потому что самому остановиться сложно.

Канал пригодится тем, кто хочет сделать рабочие процессы более оптимальными, а также тем, кому сложно отказать коллегам в помощи, и тем, у кого такая помощь постепенно начинает заполнять все свободное время. Материалы канала помогут найти формулировки и провести нужные границы.

Но важно понимать, что в сложных случаях выгорания канал вряд ли поможет. Если человек чувствует себя по-настоящему плохо, ему нужно обратиться к психологу и не заниматься самолечением. Автор и основатель канала — продакт-менеджер Женя Софронов.