



**ПРОЕКТ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ОРТОБИОТИКА)
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
СРЕДИ СОТРУДНИКОВ
ГАУ АО «ОБЛАСТНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»
«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».
Патрик Фосс

Жизнь с ее многочисленными трудностями, как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения, затрат его эмоциональных и физических сил. Работа специалистов нашего реабилитационного центра отличается высокой эмоциональной перенагруженностью и стрессонасыщенностью.

Отрицательно окрашенные психологические состояния снижают эффективность коррекционной работы с детьми, посещающими реабилитационный центр, повышают конфликтность во взаимоотношениях с родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, эмоциональное напряжение становится негативным, что приводит к появлению так называемого синдрома «эмоционального выгорания». Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими людьми. Синдром «эмоционального выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического стресса на рабочем месте.



*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
Артур Шопенгауэр*

Понятие ортобиоз в наше время почти забыто.

Ортобиоз в переводе с латинского - разумный образ жизни. По мнению И.И. Мечникова, ортобиоз - системообразующее условие долголетней работоспособности человека.

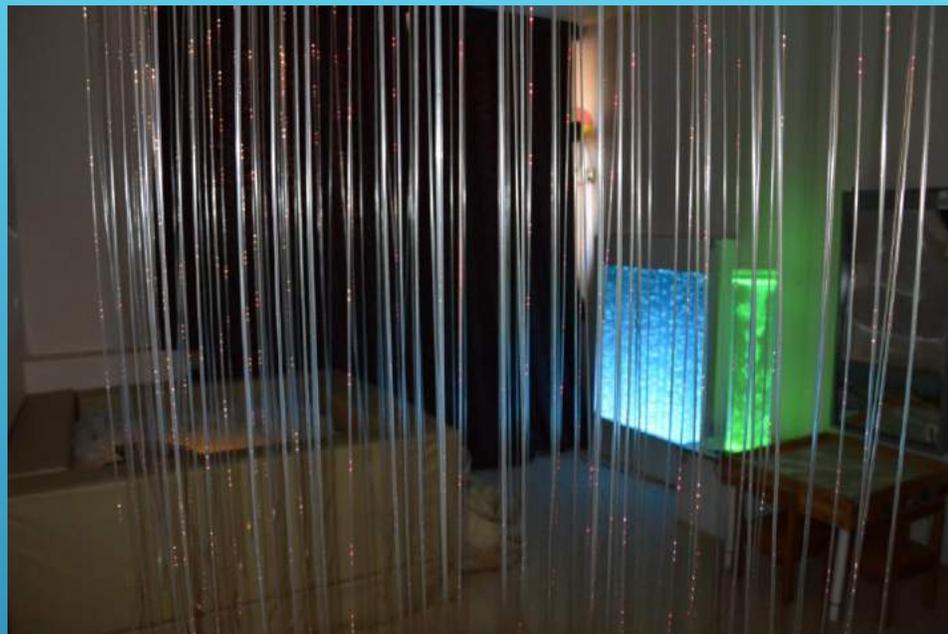
В отличие от медицины, объектом которой является болезнь, и геронтологии, занимающейся проблемами старения человеческого организма, ортобиотика рассматривает здоровье в трех измерениях: физическом, психическом и нравственном состоянии.

Ортобиотика разрабатывает технологии сбережения здоровья каждого возрастного этапа жизни людей, начиная с эмбрионального. Гармония телесного и душевного в жизнедеятельности людей является идеальным воплощением ее предназначения. Ортобиотика ориентирована на поддержание в человеке жизненного оптимизма, благодаря использованию как внутренних ресурсов своего организма, так и ресурсов внешней среды.



*Здоровье — это главное жизненное благо.
Януш Корчак*

Проанализировав всю ситуацию внутри коллектива, было принято решение о создании проекта по оказанию психологической профилактической помощи специалистам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания.



Счастье как здоровье: когда оно налицо, его не замечаешь.

Булгаков М.А.

Понимая значимость проекта, и организовав психологическую помощь специалистам по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия, была начата работа, позволяющая определить наличие синдрома «эмоционального выгорания» и выявить личностные особенности респондентов. Методика В.В. Бойко помогла сделать вывод, что проблема «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности специалистов нашего реабилитационного центра актуальна, так как у 75% опрошенных в сформированной стадии находятся те или иные симптомы «выгорания», а также характерны высокий уровень тревожности и эмоциональной неустойчивости.

Данные свидетельствуют о необходимости проведения профилактики и психокоррекции эмоционального и психического состояния специалистов.



Все это послужило основанием для разработки проекта «Все в твоих руках» по профилактике «эмоционального выгорания», который ориентирован на преодоление «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



*Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.
Генри Дэвид Торо*



Здоровье сохраняется благодаря равновесию в теле влажного, сухого, холодного, тёплого, горького и сладкого.

Для проведения занятий был разработан план с использованием здоровьесберегающих технологий.

Гиппократ

№	Тема семинара	Наименование практического занятия	Месяц проведения	Ответственные за проведение
1	Понятие ортобиотики. «Формула выживаемости», как ориентир построения каждым здорового образа жизни	Сеанс телесно-ориентированной терапии.	январь	врач невролог педагог-психолог
2	Психологическое здоровье.	Профилактика радостью. Сеанс смехотерапии.	февраль	педагог-психолог
3	Релаксация – умение управлять своими эмоциями	Сеанс психологической разгрузки в темной сенсорной комнате	март	педагог-психолог педагог-психолог
4	Психология семейных отношений, как неотъемлемая часть ортобиотики.	Психогимнастика «Как предотвратить конфликт»	апрель	педагог-психолог
5	Катарсис (В ладу со своей совестью)	Психологический тренинг «Шесть шагов к душевному равновесию»	май	педагог-психолог
6	Движение в жизни человека. Рекреация – соблюдение минимума двигательной активности	Занятие по методике «Ключ» (идеомоторные упражнения)	июнь	врач кинезотерапевт педагог-психолог
7	Психотерапевтический сеанс с использованием танцедвигательной терапии		июль	педагог-психолог
8	Магия цвета	Сеанс мандалотерапии	август	педагог-психолог
9	Нормы современного питания	Сто рецептов на здоровье (практические советы и рекомендации)	сентябрь	старшая медсестра
10	Проблемы инсомнии. Здоровый сон в жизни человека.	Сеанс релаксации в темной сенсорной комнате «Волшебный сон»	октябрь	врач-психиатр
11	Гигиеническая триада: - гигиена труда; - гигиена общения; - гигиена личная		ноябрь	заместитель директора, инженер по охране труда педагог-психолог; врач-педиатр
12	Жизнь без дыма (о вреде табакокурения)		декабрь	врач педиатр

*Чтобы быть счастливым, надо всего лишь иметь хорошее здоровье и плохую память.
Альберт Швейцер*



Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума — в знании.

Фалес Милетский



Самый ценный плод здоровья — возможность получать удовольствие.

Мишель де Монтень

Цель проекта - обучение специалистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний, умению преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости; формирование представлений и понятий о сущности, факторах формирования и проявлениях «эмоционального выгорания».

Задачи проекта: формирование навыков самоконтроля внешних проявлений эмоционального состояния, формирование способности быстро «сбрасывать» утомление и напряжение, создание общей атмосферы эмоционального благополучия, открытие творческого потенциала, повышение работоспособности и укрепление позитивного отношения к профессии.



*Истинная красота женщины — в здоровье, в умении быть энергичной.
Джейн Фонда*



*Нет другого такого богатства, как здоровье
и нет другого такого блага, как довольство.
Лукман Хаким*

Результаты проекта:

В результате уже проведенных занятий сотрудники реабилитационного центра научились овладевать умениями и навыками психической саморегуляции. У большинства сотрудников улучшилось общее самочувствие и настроение, они стали чаще радоваться, а умение радоваться - яркий показатель состояния здоровья. Кроме того, у сотрудников снизился уровень психического выгорания, активизировались личностные ресурсы, появилось больше энергии на выполнение своих трудовых обязанностей. Помимо этого, сотрудники научились рационально организовывать свой рабочий процесс в соответствии с индивидуальными особенностями и разного рода требованиями.



*Только труд даёт душевное здоровье — упорный, бодрый труд.
Александр Иванович Герцен*



Благодарим за внимание.

