Psichikos sveikatos
perspektyvos

Kaip neperdegti?

Rūpesčio profesijų (socialiniai darbuotojai, psichikos sveikatos specialistai ir kt.) atstovai kasdien yra atrama kitiems. Kokybiškas darbas neįmanomas be jautrumo ir empatijos. Todėl svarbu atpažinti ir valdyti perdegimo ženklus.

Jei dirbi migracijos srityje, darbo sąlygos dar apsunkintos – kartais sunku rasti vertėją, stinga laiko, tvarkos ir teisės aktai keičiasi, tenka susidurti su institucijų ar visuomenės priešiškumu, girdėti kraupias istorijas.

Sustok ir įsiklausyk į save

- Ką tu patiri darbe (kokias būsenas, emocijas)?
- Kokį poveikį tai daro tavo asmeniniam gyvenimui (laisvalaikiui, santykiams, požiūriui į gyvenimą)?

Perdegimo ženklai

Perdegimas yra procesas. Jis neįvyksta per vieną dieną. Keli esminiai požymiai:

- **Nuolatinis nuovargis, išsekimas**
- **Emocinis atsiribojimas nuo darbo, pesimizmas**
- **Cinizmas darbo, klientų ar kolegų atžvilgiu**
- **Prastas darbingumas, sumažėjęs efektyvumas**
- **Susilpnėjęs imunitetas, įvairūs kūno skausmai**
- **Prasta emocinė būsena**
- **Didėjantis nepasitikėjimas savimi**

Žmonėms, patiriantiems perdegimo požymius, būdinga kaltinti save, kad kažką daro ne taip, nesugeba dirbti ar pasirūpinti savimi. Todėl labai svarbu suprasti, kad **perdegimas niekada nėra susijęs vien su asmenine atsakomybe.** Jį lemia ir darbo sąlygos – ne tik darbo tipas, bet ir sąlygos. Pavyzdžiui, patiriamas per didelis spaudimas, nėra galimybės kontroliuoti savo darbo laiko ar krūvio, o gal, atvirkščiai, gaunamas palaikymas, reikalingi ištekliai.

Tačiau tam tikros asmeninės savybės – perfekcionizmas, kritiškumas sau – padidina perdegimo riziką. Svarbi ir situacija asmeniniame gyvenime, kai patiriama labai daug atsakomybių, bet nepakanka išteklių ir palaikymo. Tokiose situacijose dažniau atsiduria moterys.

Kaip saugoti save nuo perdegimo?

Klausimai sau, padedantys stebėti savo būseną ir atpažinti perdegimo ženklus:

- Kaip šiuo metu jaučiuosi galvodama(s) apie darbą? Kaip į tokias mintis reaguoja mano kūnas?
- Kas mano darbe mane labiausiai vargina? Kiek tai priklauso nuo manęs?
- Kokio palaikymo ar kokių išteklių man reikėtų, kad galėčiau dirbti tvariai?

Ką gali padaryti dabar?

1. **Įvardyk bent vieną dalyką**, kuris šiuo metu labiausiai sekina. Vien įvardinimas gali mažinti įtampą ir padėti ieškoti pokyčių ar paramos šaltinių.

2. **Papasakok apie savo savijautą** kitam žmogui, pavyzdžiui, kolegai, psichologei ar supervizoriui. Ryšys padeda atsistatyti emociškai ir apgalvoti sprendimus.

3. **Ieškok pokyčio, kad ir nedidelio:** viena riba, vienas „ne“, viena pertrauka, vienas klausimas vadovui. Nebūtina, o dažnai ir neįmanoma keisti visko iš karto.

4. **Prisimink: tai ne tik apie tave.** Jei patiri perdegimo ženklus, tai signalas apie išteklių stygių darbe, o ne apie tavo „nepakankamumą“.



Kur ieškoti palaikymo?

- Profesinė supervizija ar intervizija
- Vadovas
- Profesinė bendruomenė ar kolegos
- Psichologinė pagalba

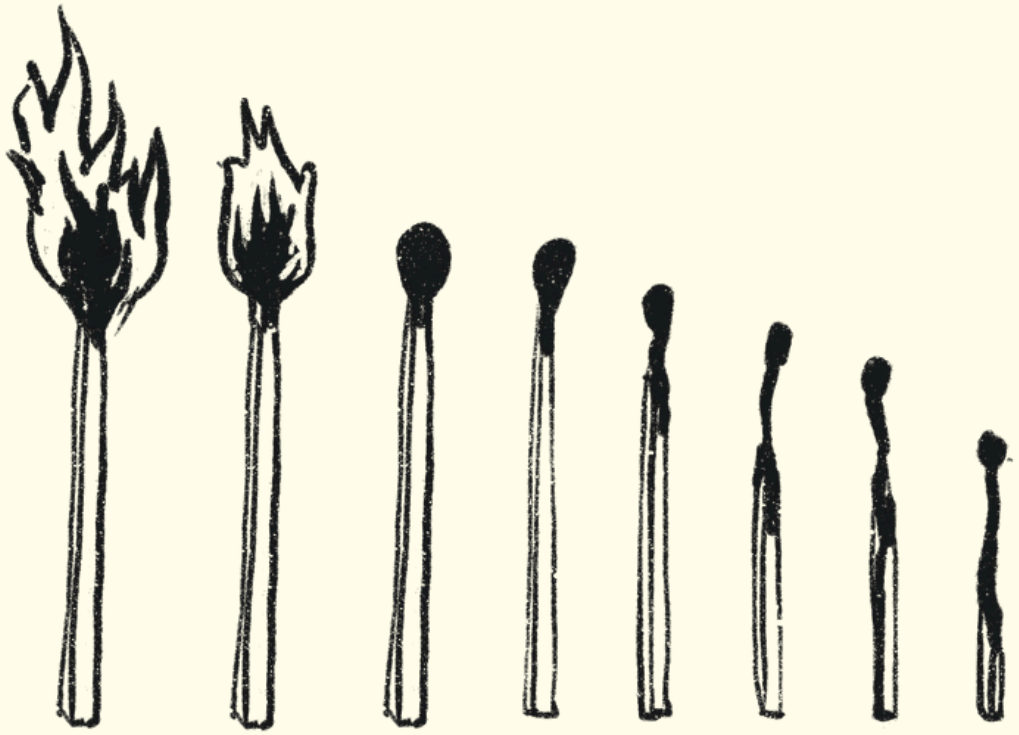
Dėmesio: antrinė trauma

Dirbant su žmonėmis, patyrusiais psichologinių traumų, jas liudijant, galima patirti antrinę traumą. Tai reiškia, kad gali kilti panašios reakcijos kaip traumą patyrusio asmens, pavyzdžiui, pradedama vengti tam tikrų temų, patiriama nuolatinė įtampa, dirglumas, ypač dėl dalykų, kurie primena trauminę istoriją, arba atsiranda emocinė „nejautra“. Be to, gali kamuoti prisiminimai apie trauminę istoriją, netgi sapnai. Gali kilti noras vengti klientų, nenoras būti su kitais žmonėmis.

Tokiu atveju labai svarbu nedelsiant kreiptis psichologinės pagalbos. Ji gali būti labai efektyvi ir padėti apsisaugoti nuo ilgalaikių sunkumų.

Kaip stiprinti gebėjimus rūpintis tiek savo, tiek migrantų psichikos sveikata?

Sukūrėme e-mokymus specialistams, dirbantiems su migrantais ir pabėgėliais – praktiškai, patogiu tempu, su užduotimis, o ne vien teorija. **Registruokis čia.**



Lankstinuką parengė Psichikos sveikatos perspektyvos.

Parengta įgyvendinant projektą „Pasirengę padėti“, bendrai finansuojamas iš Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo 2021–2027 metų nacionalinės programos lėšų.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Psichikos sveikatos perspektyvos

Lietuvos Raudonasis Kryžius