



Турбуйтеся про себе!

ЯК УНИКНУТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ (поради сімейному лікарю)

Які ознаки можуть вказувати на розвиток вторинної травми у лікаря:

- Емоційні (стійке відчуття тривоги, занепокоєння чи пригнічення);
- Поведінкові (виявляються прагненням ізоляції, дистанціювання від пацієнта);
- Психосоматичні (впливають на фізичне самопочуття);
- Когнітивні (інтрузії, труднощі із концентрацією уваги, запам'ятовуванням і прийняттям рішень у повсякденному житті);
- Духовні (відчуття безнадійності, втрата життєвих орієнтирів, цілей і мрій, сенсу життя).

Правила профілактики емоційного вигорання у лікаря:

- Помірна фізична активність;
- Їсти кожні 3-4 години;
- Пити воду!
- Сон - не менше 7-8 годин;
- Регулярний самомасаж;
- Дихальні вправи;
- Техніки майндфулнес;
- Тактильний контакт - обійми 8-12 раз за день;
- Читання, спілкування на відсторонені теми;
- Якщо двоє колег кажуть вам, що вам треба відпочити - то вам НЕОБХІДНО ВІДПОЧИТИ!
- За потреби зверніться за допомогою до фахівця.

