



**Министерство
социальной защиты
Алтайского края**



ПУТЬ К СЕБЕ

**информационно-методический дневник самопомощи
для сотрудников стационарных учреждений социального
обслуживания населения Алтайского края**

Проект «Пути к источнику»
реализуется с использованием гранта Президента Российской Феде-
рации, предоставленный Фондом Президентских грантов

**Алтайский край
2020 - 2021**

Этот дневник принадлежит

.....

.....

*Если Вы её нашли, пожалуйста,
верните, позвонив по телефону:*

.....

Как пользоваться дневником самопомощи

Здравствуйте!

Перед Вами — дневник самопомощи «Путь к себе» для сотрудников, Дневник как свой собственный «карманный психолог», доверенное лицо и подруга, которая может задать правильный вопрос, поддержать и помочь постепенно прийти к такой жизни, которая наполняет и радует. Он - основа для «персонального справочника по преодолению» жизненных неурядиц и дискомфортных эмоциональных состояний.

Как работать с дневником?

Выполнять почти все задания можно в свободном порядке. Но прежде, чем начать работать с заданиями, имеет смысл заполнить опросники: опросник синдрома эмоционального выгорания, опросник депрессии и опросник жизнестойкости и авторства жизни и посчитать результаты. Это даст Вам «стартовую точку». Обратите внимание при интерпретации результатов опросника: если балл по жизнестойкости/авторству низкий, а по уровню выраженности симптомов депрессии — высокий, важно обратиться за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Через 3–4 недели работы с дневником можно будет заполнить эти опросники и посмотреть, изменилось ли что-то.

Как сделать работу с дневником максимально полезной?

- 1. Перед тем как приступить к заданиям, используйте шкалу дистресса (на следующей странице).*
- 2. Не пишите, если не хочется: не надо, чтобы это превращалось в обязательство. Хотелось бы, чтобы, наоборот, это было свидание с собой.*
- 3. Листайте, выбирайте, какое именно задание сейчас вызывает у Вас отклик.*
- 4. Найдите время и место, где Вас не побеспокоят хотя бы несколько минут. Многие задания можно выполнять в несколько подходов.*
- 5. Заботьтесь о защите тайны Вашей частной жизни: храните эту тетрадь так, чтобы ее случайно или намеренно никто, кроме Вас, не открывал.*
- 6. Можно выполнять задания на компьютере или письменно вне этой тетради, как вам удобнее. Но старайтесь хранить все записи так, чтобы получающийся в результате «персональный справочник по выживанию в непростые времена» был легко доступен Вам.*

ОПРОСНИК ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ/АВТОРСТВА ЖИЗНИ

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто Вы испытываете те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные ответы.

	Крайне редко	Редко	Часто	Очень часто
<i>Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем</i>	0	1	2	3
<i>Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл</i>	0	1	2	3
<i>Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить</i>	0	1	2	3
<i>У меня ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело</i>	0	1	2	3
<i>Мне трудно думать, строить планы и принимать решения</i>	0	1	2	3
<i>Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, и страдаю, что жизнь прошла/проходит мимо</i>	0	1	2	3
<i>У меня много энергии, я чувствую бодрость и легкость</i>	0	1	2	3
<i>Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы</i>	0	1	2	3
<i>У меня есть ощущение «загнанности», «ловушки», безвыходности ситуации</i>	0	1	2	3
<i>Внутри я чувствую себя свободным/свободной, могу отстраниться от неприятных переживаний и как-то их преобразовать</i>	0	1	2	3
<i>Меня одолевают навязчивые неприятные мысли, например, о том, что я не справлюсь и случится что-то плохое, или о том, что я плохая /плохой (ребенок, супруг, родитель, друг/подруга, профессионал и т.п.)</i>	0	1	2	3

<i>Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к тревожным и новым занятиям</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я чувствую, что у меня не получится радоваться жизни и наслаждаться ею</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я осознаю, что у меня есть много работающих способов улучшить свое состояние и настроение, и применять их</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я чувствую себя частью человечества и /или частью семьи, и это очень хорошее чувство</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Могу сказать, что я принимаю себя в своих разнообразных проявлениях</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована-мне хватает времени, сил и желания на заботу о себе и о других</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливости и легкости, - все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и тяжело</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Бывает, что я застреваю в чувствах зависти, гнева, обиды на других людей, в ощущение несправедливости</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>

СУММА

**ПРОВЕРЬ, ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СИНДРОМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1.	<i>Я чувствую себя уставшим даже после долгого сна</i>
2.	<i>Моя работа не приносит мне удовлетворения</i>
3.	<i>Я могу разозлиться безо всякой видимой причины</i>
4.	<i>Я бываю забывчив</i>
5.	<i>Я раздражительный и резкий</i>
6.	<i>Я избегаю общения с людьми на работе, и за ее пределами</i>
7.	<i>Мысли о работе мешают мне заснуть</i>
8.	<i>Я болею чаще остальных</i>
9.	<i>Выполняя свою работу, я задаю себе вопрос: «Да кому это надо?»</i>
10.	<i>Я конфликтую с окружающими</i>
11.	<i>Моя производительность труда ниже нормы</i>
12.	<i>Чтобы чувствовать себя лучше, я принимаю медикаменты</i>
13.	<i>Общение с другими людьми меня утомляет</i>
14.	<i>Я не могу сосредоточиться на работе как раньше</i>
15.	<i>Моя работа кажется мне скучной</i>
16.	<i>Я много работаю, но по результатам этого не скажешь</i>
17.	<i>На работе чувствую себя потерянным</i>
18.	<i>Я не охотно хожу на работу</i>
19.	<i>Меня обременяет необходимость взаимодействия с окружающими</i>
20.	<i>Секс не приносит мне удовольствия</i>
21.	<i>В свободное от работы время я смотрю телевизор</i>
22.	<i>От своей работы я не жду ничего хорошего</i>
23.	<i>Я думаю о работе и в выходные</i>
24.	<i>Мое отношение к работе сказывается и на моей личной жизни</i>
25.	<i>Моя работа кажется мне ненужной и бесцельной</i>

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ И ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ПРИЗНАКОВ СЭВ

<i>Психосоматические осложнения</i>	<i>Увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)</i>
<i>Бессонница</i>	<i>Уменьшение аппетита или переедание</i>
<i>Негативные установки по отношению к клиентам</i>	<i>Негативная самооценка</i>
<i>Негативные установки по отношению к своей работе</i>	<i>Усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности)</i>
<i>Пренебрежение исполнением своих обязанностей</i>	<i>Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия)</i>
<i>Чувство вины</i>	

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Последователь американского ученого Джордж Гринберг выделил 5 этапов нарастания психического напряжения, связанного с профессиональной деятельностью, и обозначил их как «стадии эмоционального выгорания»:

1. Человек доволен своей работой. Но постоянные стрессы постепенно подтачивают энергию.

2. Наблюдаются первые признаки синдрома: бессонница, снижение работоспособности и частичная потеря интереса к своему делу.

*3. На этом этапе человеку так трудно сосредоточиться на работе, что все выполняется очень медленно. Попытки **«нагнать упущенное»** превращаются в постоянную привычку работать поздно вечером или в выходные.*

4. Хроническая усталость проецируется на физическое здоровье: снижается иммунитет, и простудные заболевания превращаются в хронические, проявляются «старые» болячки. Люди на этом этапе испытывают постоянное недовольство собой и окружающими, часто ссорятся с сослуживцами.

5. Эмоциональная нестабильность, упадок сил, обострение хронических заболеваний – это признаки пятой стадии синдрома эмоционального выгорания.

Если ничего не делать и не начинать лечение, состояние человека будет только ухудшаться, перерастая в глубокую депрессию.

**ШКАЛА ДЕПРЕССИВНОСТИ
ЦЕНТРА ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ (ces-d-20)**

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто Вы испытываете те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные баллы.

	<i>Очень редко или никогда</i>	<i>Иногда</i>	<i>Значительную часть времени</i>	<i>Практически все время</i>
<i>Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило</i>	0	1	2	3
<i>Я не получаю удовольствия от еду, у меня плохой аппетит</i>	0	1	2	3
<i>Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удастся избавиться от чувства тоски</i>	0	1	2	3
<i>Мне кажется, что я не хуже других</i>	0	1	2	3
<i>Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься</i>	0	1	2	3
<i>Я чувствую подавленность</i>	0	1	2	3
<i>Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий</i>	0	1	2	3
<i>Я надеюсь на хорошее будущее</i>	0	1	2	3
<i>Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно</i>	0	1	2	3
<i>Я испытываю беспокойство, страхи</i>	0	1	2	3
<i>У меня плохой ночной сон</i>	0	1	2	3

<i>Я чувствую себя счастливым человеком</i>	0	1	2	3
<i>Мне кажется, что я стала меньше говорить</i>	0	1	2	3
<i>Меня беспокоит чувство одиночества</i>	0	1	2	3
<i>Окружающие настроены недружелюбно ко мне</i>	0	1	2	3
<i>Жизнь доставляет мне удовольствие</i>	0	1	2	3
<i>Я легко могу заплакать</i>	0	1	2	3
<i>Я испытываю грусть, хандру</i>	0	1	2	3
<i>Мне кажется, что люди меня не любят</i>	0	1	2	3
<i>У меня нет сил и желания начать что-либо делать</i>	0	1	2	3

СУММА

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

0-16 баллов

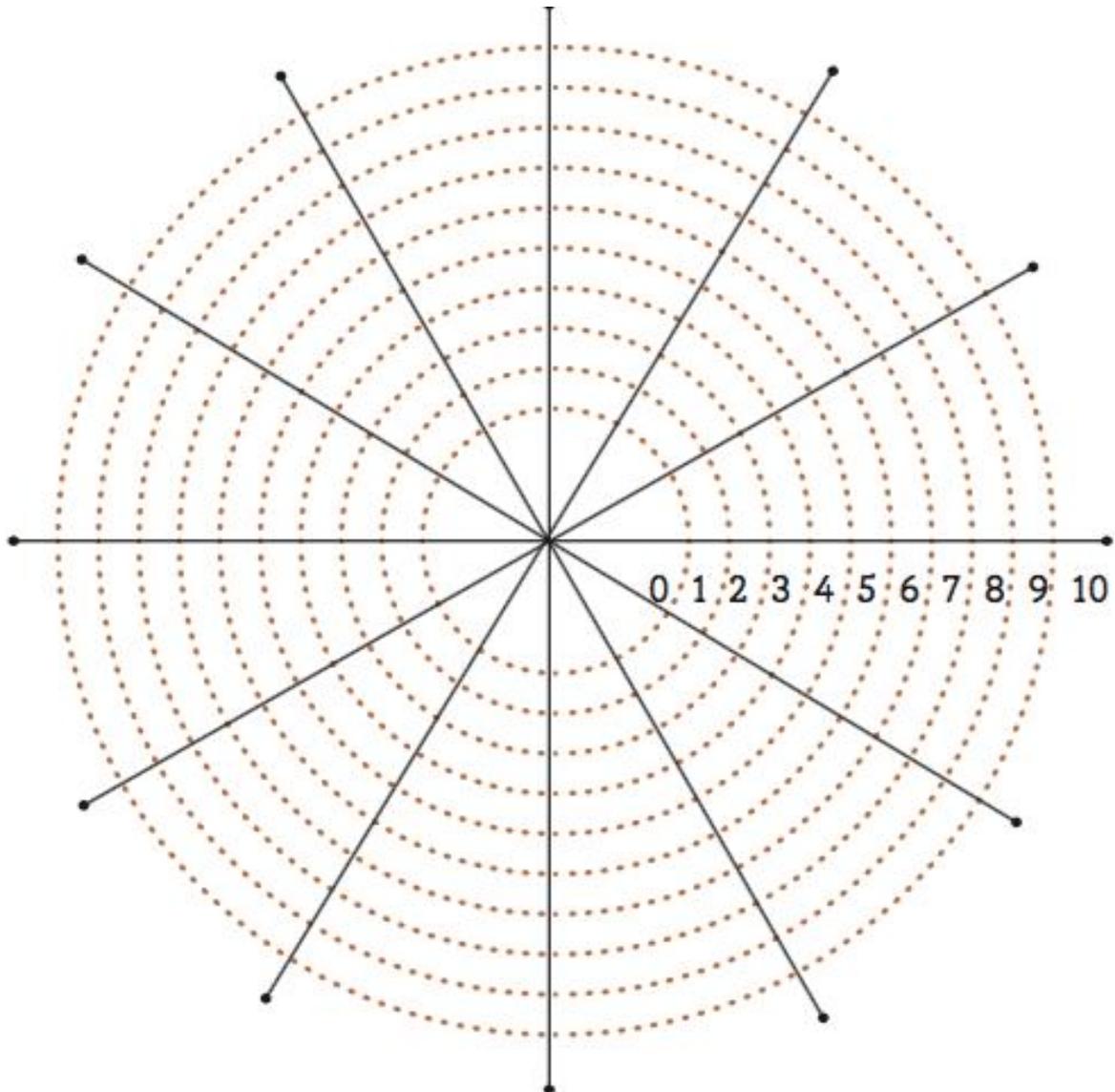
Вас можно поздравить у Вас нет признаков депрессии. Любопытно, как Вам удастся поддерживать себя и жизненный баланс таким образом, чтобы не терять энтузиазм и радость жизни. Продолжайте делать то, что уже делаете и помните, что таких, как Вы – меньшинство, а большинство людей приходится так или иначе иметь дело с тяжелым состояниями.

17-24 баллов

Если у Вас и бывают симптомы депрессии, то они выражены слабо. Скорее всего, это стресс, психическое истощение, Вы устали и жизнь временно вышла из баланса, а может, случилось какое-то страшное или печальное событие. Вы умеете хорошо восстанавливаться. Заботьтесь о себе, отдыхайте, делайте для себя что-то хорошее и не стесняйтесь просить о помощи и перепоручать дела. Подумайте, какие у Вас в жизни уже есть практики антидепрессии и какие можно было бы включить еще.

КОЛЕСО БАЛАНСА

Это упражнение позволяет оценить, где у нас основные опоры, где «черные дыры», куда утекает энергия, а какие области жизни можно заметно улучшить достаточно простыми и не затратными действиями.



Подпишите, как Вам удобнее, снаружи круга название секторов-областей жизни:

Например:

- Û дом-быт-уют
- Û карьера/учеба
- Û деньги
- Û физическое состояние
- Û отношения с детьми
- Û отношения с близким человеком/супругом
- Û отношения с родственниками
- Û отношения с друзьями

- Û отношения с собой, душевный комфорт
- Û хобби и развлечения
- Û отдых

Насколько Вы довольны состоянием дел в каждой области? Оцените примерно по шкале от 0 до 10 и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Посмотрите, какие 3-4 сектора заштрихованы больше всего? Занесите их в список «Что в моей жизни уже достаточно хорошо».

ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ УЖЕ ДОСТАТОЧНО ХОРОШО

Посмотрите на свое «колесо баланса».

Какие области заштрихованы больше всего?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

***Это сейчас достаточно хорошо, потому что я уже сделала.....
Например, провели расхламление и теперь знаете, что у вас где лежит.***

.....
.....
.....
.....
.....
.....

***Как я могу опереться на то, что уже достаточно хорошо?
Например, я могу легко организовать себе «уголок отдыха и восстановления».***

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ СВОЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ
ЖИЗНЬЮ НА ОДИН БАЛЛ**

Взгляните на свое «колесо баланса» и запишите ниже по одному простому действию на каждую сферу жизни. Что могло бы повысить удовлетворенность этой сферой жизни на один балл?

Дом-быт –уют

.....
.....
.....
.....

Карьера/Учеба/Работа

.....
.....
.....
.....

Деньги

.....
.....
.....
.....

Здоровье тела, уровень энергии

.....
.....
.....
.....

Отношение с детьми

.....
.....
.....
.....

Отношение с близким человеком/супругом

.....
.....
.....
.....

Отношение с родственниками

.....
.....
.....
.....

Отношение с друзьями

.....
.....
.....
.....

Отношение с собой, душевный комфорт

.....
.....
.....
.....

Хобби и развлечения

.....
.....
.....
.....

Духовная сфера

.....
.....
.....
.....

Отдых

.....
.....
.....
.....

Для заметок:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Ещё один способ уменьшить уровень стресса, связанный с постоянной необходимостью что-то решать, - это написать заранее хотя бы примерное меню на неделю и в соответствии с ним покупать продукты. Ура Вам, если Вы это уже делаете и даже самые времена не сбивают Вас с этого привычного способа упростить себе жизнь. Но если Вы еще не пробовали и хотите попробовать – вот табличка для примерного меню. Удачи!

	<i>завтрак</i>	<i>перекус</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>
<i>понедельник</i>					
<i>вторник</i>					
<i>среда</i>					
<i>четверг</i>					

СТО МОИХ ЖЕЛАНИЙ

Упражнение предложено Кэтлин Адамс

Напишите список всего, что Вам хотелось бы совершить, испытать, что узнать и чему научиться, пока Вы живы. Нужно написать сто пунктов. Быстро, не задумываясь. Повторяться – можно. Если чувствуете, что застряли и не знаете, что писать дальше, повторите один из уже написанных пунктов. Бывает, что после 80-го пункта открывается что-то интересное и неожиданное

ХОЧУ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.

33.....
34.....
35.....
36.....
37.....
38.....
39.....
40.....
41.....
42.....
43.....
44.....
45.....
46.....
47.....
48.....
49.....
50.....
51.....
52.....
53.....
54.....
55.....
56.....
57.....
58.....
59.....
60.....
61.....
62.....
63.....
64.....
65.....
66.....
67.....
68.....
69.....
70.....
71.....
72.....
73.....
74.....
75.....
76.....
77.....

78.....
79.....
80.....
81.....
82.....
83.....
84.....
85.....
86.....
87.....
88.....
89.....
90.....
91.....
92.....
93.....
94.....
95.....
96.....
97.....
98.....
99.....
100.

Упражнение предложено Райдером Кэрролом

Это хорошее упражнение для фокусировки и целеполагания. Отсчитывая каждый раз от настоящего момента, от настоящего момента, отметьте, что бы Вы хотели совершить/создать/испытать через 5 лет, 4 месяца, 3 недели, 2 дня, 1 час.

ЛИЧНОЕ: ЧТО Я ХОЧУ СОВЕРШИТЬ/ИСПЫТАТЬ/СОЗДАТЬ

Через 5 лет

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 4 месяца

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 3 недели

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 2 дня

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 1 час

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Настоящий момент

РАБОЧЕЕ: ЧТО Я ХОЧУ СОВЕРШИТЬ/ИСПЫТАТЬ/СОЗДАТЬ

Через 5 лет

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 4 месяца

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 3 недели

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 2 дня

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

Создать

.....
.....

Через 1 час

.....
.....

Совершить

.....
.....

Испытать

.....
.....

**ИТОГИ РАБОТЫ В ДНЕВНИКЕ САМОПОМОЩИ
«ПУТЬ К СЕБЕ»**

Самое важное и ценное, что произошло за это время –
.....
.....
потому что

Что вышло на первый план?

.....
.....
.....

Чему Вы научились?

.....
.....
.....

На какие вопросы теперь Вы хотите найти ответы?

.....
.....
.....

Вывод, который можно из этого сделать

.....
.....
.....

Я поздравляю себя с

.....
.....
.....

Дорогой коллега!

Надеемся, что этот дневник стал для Вас надежной опорой и хорошим инструментом для постепенного изменения внутреннего состояния и жизни.

Если Вам и Вашим близким потребуется индивидуальная психологическая поддержка или помощь семейного психолога, Вы можете обратиться по телефону:

8-929-345-60-65

Здоровья Вам, профессиональных успехов и личного счастья!

*С уважением,
команда проекта «Пути к источнику»*