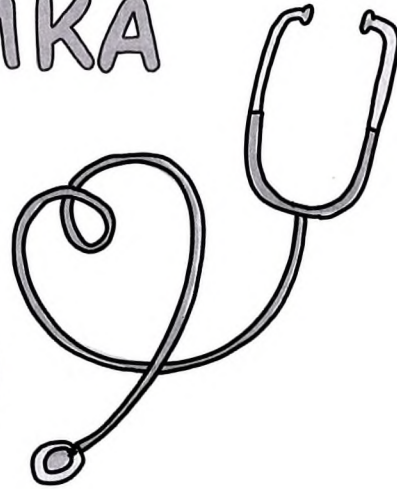


НОВИНИ ПАЦІЄНТСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ / NEWS OF PATIENT ORGANIZATIONS

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ



МАТЕРІАЛ ПІДГОТОВЛЕНО ЗА ПІДТРИМКИ
МІЖНАРОДНОГО ФОНДУ "ВІДРОДЖЕННЯ" У МЕЖАХ ПРОЄКТУ

МАТЕРІАЛ ВІДОБРАЖАЄ ПОЗИЦІЮ АВТОРІВ
І НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ЗБІГАЄТЬСЯ ІЗ ПОЗИЦІЄЮ
МІЖНАРОДНОГО ФОНДУ "ВІДРОДЖЕННЯ"

**ранні
пташки**

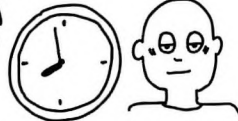
ЗА ПІДТРИМКИ:



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

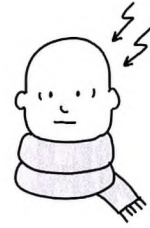
ЯК РОЗПІЗНАТИ СИНДРОМ? ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ?

❑ ХРОНІЧНЕ ПОЧУТТЯ
ПЕРЕВТОМИ ТА
НЕДОСИПУ



ТІЛЬКИ ПРОКИНУВШИСЬ
ВРАНИЙ, ВІДЧУВАЄТЕ, ЩО
БЕЗСИЛІ

❑ ЧАСТІ ЗАСТУДИ,
ГОЛОВНІ БОЛІ,
ЗАПАЛЬНІ ПРОЦЕСИ
ТА ІНФЕКЦІЇ



ОРГАНІЗМ
СИГНАЛІЗУЄ,
ЩО ВАРТО
ЗУПИНИТИСЬ

❑ ЗНИЖЕННЯ
АКТИВНОСТІ



ЗАВДАННЯ, ЩО ЗАВЖДИ
ДАВАЛИСЬ ЛЕГКО, ПОТРИБУЮТЬ
БІЛЬШЕ ЧАСУ ТА ЗУСИЛЬ

❑ ВТРАТА ЕНТУЗІАЗМУ
В РОБОТІ



ЗНИКАЄ ЗАПАЛ
ДО НОВИХ ПРОФЕСІЙНИХ
ВИКЛИКІВ І ЗАВДАНЬ,
ЩО РАНІШЕ МОТИВУВАЛИ

❑ СТРАХ ПЕРЕД
УСІМ НОВИМ



ЗАМІСТЬ ІНТЕРЕСУ
ТА ЗАПАЛУ → СТРАХ ТА
РОЗГУБЛЕНІСТЬ
ЗАМІСТЬ ЕНТУЗІАЗМУ
→ СПРОТИВ

10 СИМП- ТОМІВ

❑ ЗРОСТАЄ КІЛЬКІСТЬ
ПОМИЛОК

ЧЕРЕЗ НЕУВАЖНІСТЬ,
ВІДСУТНІСТЬ СИЛ
ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ



❑ ДРАТІВЛИВІСТЬ



ОСНОВНА
РЕАКЦІЯ
НА ВСЕ

❑ НАЛАШТУВАННЯ НА НАЙГІРШІ
ПРОГНОЗИ, ВІДСУТНІСТЬ ВПЕВНЕНОСТІ
У СОБІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ



❑ НЕБАЖАННЯ ПІДТРИМУВАТИ
НАЯВНІ СОЦІАЛЬНІ
КОНТАКТИ
ТА НЕБАЖАННЯ
ЗНАЙОМИТИСЬ
ІЗ НОВИМИ
ЛЮДЬМИ



❑ ВТРАТА СЕНСУ В ДІЯЛЬНОСТІ,
РОЗЧАРУВАННЯ, БАЖАННЯ
КИНУТИ ВСЕ І ЗМІНИТИ
ВЕКТОР ЧИ САМУ ПРОФЕСІЮ

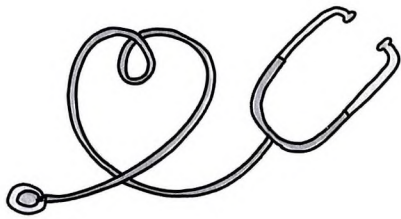


ЯКЩО ВИ ВІЯВИЛИ У СЕБЕ ХОЧА Б ОДИН
З ПЕРЕРАХОВАНИХ ВИЩЕ СИМПТОМІВ, ЦЕ МОЖЕ
СВІДЧИТИ ПРО ПОЧАТКОВУ СТАДІЮ СИНДРОМУ.

ПРОПОНУЄМО ВАШІЙ УВАЗІ ПРОСТІ ВПРАВИ ВІД
ТРЕНЕРОК ПРОЕКТУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ І ДЛЯ КРАЩОГО САМОПОЧУТТЯ.

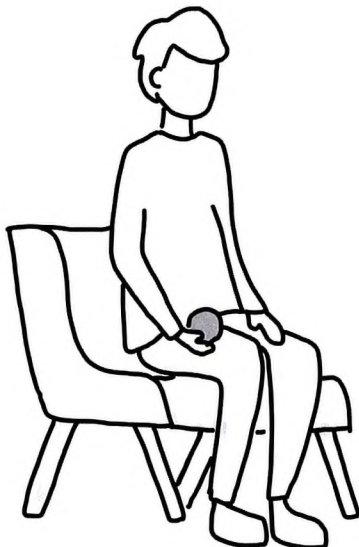
ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:
 МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ВПРАВА "ГУМОВИЙ М'ЯЧИК"



1. УЯВІТЬ В ПРАВІЙ РУЦІ
ГУМОВИЙ М'ЯЧИК І
ПОСТУПОВО СТИСКАЙТЕ
ЙОГО (ВІДЧУЙТЕ НАПРУГУ
В УСЬОМУ ТІЛІ)
2. ПОСТУПОВО РОЗТИСКАЙТЕ
РУКУ І ПОВНІСТЮ РОЗЛАБТЕСЯ.
3. ПОВТОРІТЬ З ЛІВОЮ РУКОЮ,
ПОТІМ З ДВОМА ОДНОЧАСНО
4. ПОВНИЙ СПОКІЙ І РОЗЛАБЛЕННЯ —
КІЛЬКА ХВИЛИН ПОСИДЬТЕ З
ЗАКРИТИМИ ОЧИМА

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

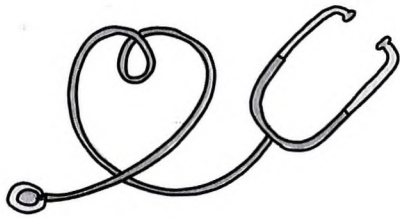


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ВІКТОРІЯ ОСИПЕНКО,

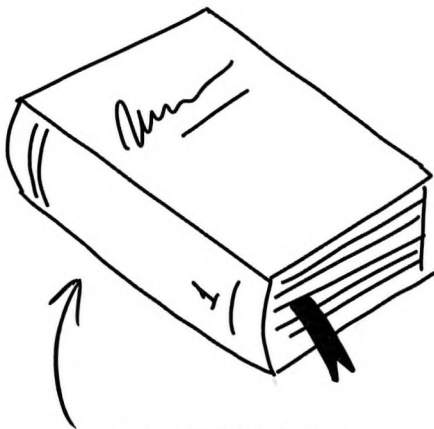
К.П.Н., ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЦЕНТРУ БДМУ, РЕЕСТРОВИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ УКРАЇНСЬКОЇ
СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ВПРАВА "КНИГА"



НАПРИКЛАД

ОГЛЯНЬТЕ ВСЕ ДОВКОЛА
і ОБЕРІТЬ ОЧИМА ЯКИЙСЬ
МАТЕРІАЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ.

ПОДУМКИ ДЕТАЛЬНО
ОПИШІТЬ "САМОПОЧУТТЯ"
КНИГИ :

- ЇЇ СПОКІЙ
- ПОЛОЖЕННЯ НА СТОЛІ
- ОБКЛАДИНКУ, ЩО
ЗАХИЩАЄ

СПРОБУЙТЕ ПОДУМКИ ПОБАЧИТИ "ВІД ІМЕНІ КНИГИ"
КІМНАТУ ТА ПРЕДМЕТИ В НІЙ : СТОЛИ, СТІЛЬЦІ, ШАФУ...

ЦЯ ВПРАВА ЗНІМАЄ ВНУТРІШНЄ НАПРУЖЕННЯ ТА
ПЕРЕВОДИТЬ ВАС У "ТУТ І ТЕПЕР".

ранні
пташки

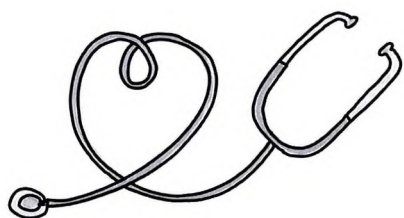
ЗА ПІДТРИМКИ:



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ВІКТОРІЯ ОСИПЕНКО,

К.П.Н., ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЦЕНТРУ БДМУ, РЕЕСТРОВИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ УКРАЇНСЬКОЇ
СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

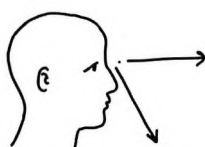


ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

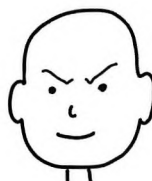
ВПРАВА "12 ТОЧОК"



ПОВІЛЬНІ КРУГОВІ
РУХИ ОЧИМА –
ДВІЧІ В КОЖНУ СТОРОНУ



СКОНЦЕНТРУВАТИСЬ
НА ВІДДАЛЕНОМУ ПРЕДМЕТІ,
ПЕРЕКЛЮЧИТИСЬ НА ПРЕДМЕТ,
ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ БЛИЗЬКО



НАСУПИТИСЬ –
РОЗСЛАБИТИСЬ



КІЛЬКА РАЗІВ
ГЛИБОКО ПОЗІХНУТИ



РОЗСЛАБИТИ ШИЮ –
ПОХИТАТИ ГОЛОВОЮ,
ПОКРУТИТИ ЗІ СТОРОНИ
В СТОРОНУ



ПІДНЯТИ ПЛЕЧІ
ДО РІВНЯ ВУХ,
ПОВІЛЬНО ОПУСТИТИ



РОЗСЛАБИТИ
ЗАП'ЯСТЯ,
ПОКРУТИТИ НИМИ



СТИСНУТИ І
РОЗСТИСНУТИ
КУЛАКИ



ТРИ ГЛИБОКИХ
ВДИХИ, М'ЯКО
ПРОГНУТИСЬ
ВПЕРЕД – НАЗАД,
ЗІ СТОРОНИ В
СТОРОНУ



НАПРУЖТЕ І
РОЗСЛАБТЕ
СІДНИЦІ

НАПРУЖТЕ І
РОЗСЛАБТЕ
ІКРИ



ПОКРУТІТЬ СТУПНЯМИ,
СТИСНІТЬ ПАЛЬЦІ,
ЩОБ СТУПНІ ВИГНУЛИСЬ
ДОГОРИ

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

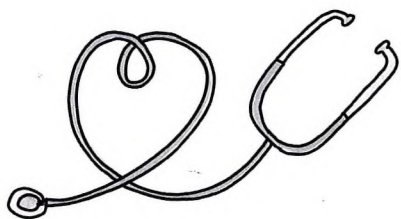


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ВІКТОРІЯ ОСИПЕНКО,

К.П.Н., ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЦЕНТРУ БДМУ, РЕЕСТРОВИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ УКРАЇНСЬКОЇ
СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНА ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ВПРАВА "Я І МОЯ ПРОФЕСІЯ"

НА АРКУШІ ПАПЕРУ НАПИШІТЬ
МАКСИМАЛЬНУ КІЛЬКІСТЬ ТВЕРДЖЕНЬ:



НА ОДНІЙ СТОРОНІ

НА ДРУГІЙ СТОРОНІ

ЗА ЩО Я МОЖУ
СКАЗАТИ "ДЯКУЮ"
СВОЇЙ РОБОТІ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ЗА ЩО Я МОЯ
РОБОТА МОЖЕ
СКАЗАТИ "ДЯКУЮ"
МЕНІ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЕЙ АРКУШ. ЦІ ТВЕРДЖЕННЯ Є ЕМОЦІЙНИМ
РЕСУРСОМ, ЯКИЙ МОЖНА ВИКОРИСТАТИ, КОЛИ СКЛАДНО.

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

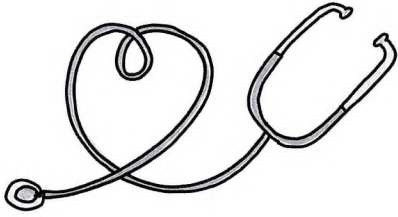


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Вікторія Осипенко,

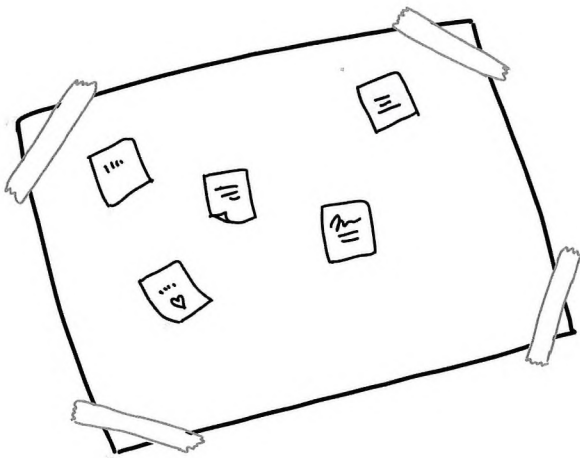
К.П.Н., ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЦЕНТРУ БДМУ, РЕЄСТРОВИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ УКРАЇНСЬКОЇ
СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНА ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ВПРАВА "СТІНА ВДЯЧНОСТІ"



ЗАКРІПІТЬ В
ОРДИНАТОРСЬКІЙ
ВЕЛИКИЙ АРКУШ ПАПЕРУ
АБО КОРКОВУ ДОШКУ

ПОПРОСІТЬ ВСІХ
ЗАЛИШАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ
З ПОДЯКОЮ КОЛЕГАМ

ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ І ДРІБНИЦІ
(ПОСМІШКА ЗРАНКУ ЧИ ФІЛІЖАНКА КАВИ),
І ДУЖЕ СЕРІОЗНІ РЕЧІ.

"СТІНА ВДЯЧНОСТІ" ПОСТІЙНО НАГАДУВАТИМЕ,
СКІЛЬКИ ХОРОШИХ РЕЧЕЙ МИ РОБИМО ОДНЕ,
ДЛЯ ОДНОГО І ПРО ЯКІ МОЖЕМО ЗАБУВАТИ.

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

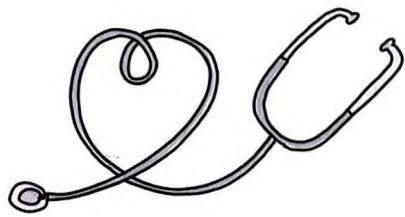


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Вікторія Осипенко,

К.П.Н., ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЦЕНТРУ БДМУ, РЕЕСТРОВИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ УКРАЇНСЬКОЇ
СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ВПРАВА "ДОЛОНЬКА"



РОЗДИВІТЬСЯ ЛІНІЇ
НА ДОЛОНІ ТА
ПРИГАДАЙТЕ ТРИ
НАЙЩАСЛИВІШІ ПОДІЇ

ПОДИВІТЬСЯ НА СВОЇ
ПАЛЬЦІ ТА НАЗВІТЬ
КОЖНИЙ ПАЛЕЦЬ ІМ'ЯМ
ЛЮДИНИ, ДО ЯКОЇ ВИ
МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЬ
У СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ

ЗІГНІТЬ РУКУ
- НА ЗАП'ЯСТКУ
ВИ ПОБАЧИТЕ СКЛАДКИ.
ПОРАХУЙТЕ ЇХ ТА СКЛАДІТЬ
ДО КОЖНОЇ МОТИВАЦІЙНЕ
ПОСЛАННЯ

ЗА ПІДТРИМКИ:

ранні
пташки

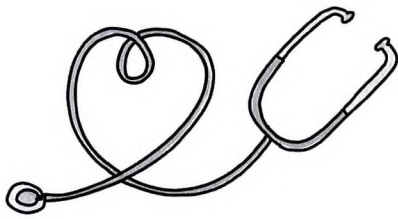


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Юлія Кулік

ТРЕНЕРКА - ПСИХОЛОГІНЯ,
ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ПСИХОТЕРАПЕВТКА, АВТОРКА
ТА ВЕДУЧА ГРУП ЕМОЦІЙНОГО
РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ЛІКАРІВ
"В ОДНОМУ ЧОВНІ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНА ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ "БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"



УЯВІТЬ СЕБЕ В СВОЄМУ
"БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ".

ТЕПЕР ПОДУМАЙТЕ
ПРО СВОЮ ЕМОЦІЮ, ЯКУ
ВИ ХОЧЕТЕ ДОСЛІДИТИ.

ДЕ ВОНА МОЖЕ БУТИ В ТІЛІ?
ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ?

ДІСТАНЬТЕ ЇЇ З ТІЛА.

НА ЩО ВОНА СХОЖА? ЯКА НА ДОТИК?
ЩО ВИ ХОЧЕТЕ З НЕЮ ЗРОБИТИ?
ЗРОБІТЬ ЦЕ. ЯКОЮ ВОНА СТАЛА ПІСЛЯ
ЦЬОЇ ДІЇ?

ПОВЕРНІТЬ ТРАНСФОРМОВАНУ ЕМОЦІЮ
В ТІЛО.

ЩО ВИ ТЕПЕР ВІДЧУВАЄТЕ?

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

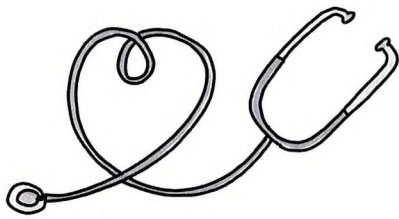


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ЮЛІЯ КУЛІК

ТРЕНЕРКА - ПСИХОЛОГІНЯ,
ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ПСИХОТЕРАПЕВТКА, АВТОРКА
ТА ВЕДУЧА ГРУП ЕМОЦІЙНОГО
РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ЛІКАРІВ
"В ОДНОМУ ЧОВНІ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІКИ "БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"



УЯВІТЬ СЕБЕ В СВОЄМУ
"БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ".

ТЕПЕР ПОДУМАЙТЕ
ПРО СВОЮ ЕМОЦІЮ, ЯКУ
ВИ ХОЧЕТЕ ДОСЛІДИТИ.

ДЕ ВОНА МОЖЕ БУТИ В ТІЛІ?
ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ?

ДІСТАНЬТЕ ЇЇ З ТІЛА.

НА ЩО ВОНА СХОЖА? ЯКА НА ДОТИК?
ЩО ВИ ХОЧЕТЕ З НЕЮ ЗРОБИТИ?
ЗРОБІТЬ ЦЕ. ЯКОЮ ВОНА СТАЛА ПІСЛЯ
ЦЬОЇ ДІЇ?

ПОВЕРНІТЬ ТРАНСФОРМОВАНУ ЕМОЦІЮ
В ТІЛО.

ЩО ВИ ТЕПЕР ВІДЧУВАЄТЕ?

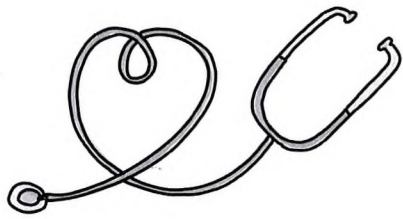
ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:
 МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Юлія Кулік

ТРЕНЕРКА - ПСИХОЛОГІНЯ,
ПЕРИНАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ПСИХОТЕРАПЕВТКА, АВТОРКА
ТА ВЕДУЧА ГРУП ЕМОЦІЙНОГО
РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ЛІКАРІВ
"В ОДНОМУ ЧОВНІ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

'МОЛИТВА ГЕШТАЛИСТА'



Я РОБЛЮ СВОЮ СПРАВУ,
А ТИ РОБИШ СВОЮ СПРАВУ.

Я ЖИВУ В ЦЬОМУ СВІТІ
НЕ ДЛЯ ТОГО, АБИ ВІДПОВІДАТИ
ТВОЇМ ОЧІКУВАННЯМ.

І ТИ ЖИВЕШ В ЦЬОМУ СВІТІ
НЕ ДЛЯ ТОГО, АБИ ВІДПОВІДАТИ
МОЇМ ОЧІКУВАННЯМ.

ТИ – ЦЕ ТИ.
А Я – ЦЕ Я.

ранні
пташки

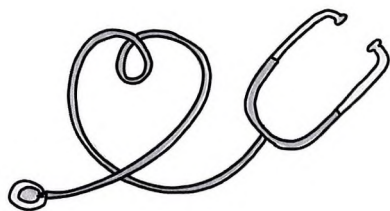


ЗА ПІДТРИМКИ:
МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Юлія КУЛІК

ТРЕНЕРКА - ПСИХОЛОГІНЯ,
ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ПСИХОТЕРАПЕВТКА, АВТОРКА
ТА ВЕДУЧА ГРУП ЕМОЦІЙНОГО
РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ЛІКАРІВ
'В ОДНОМУ ЧОВНІ'

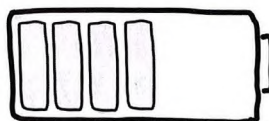
НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

"ЗАРЯДІТЬ БАТАРЕЙКУ"

ДОПОМАГАЄ ВІЗУАЛІЗУВАТИ
ВНУТРІШНЮ БАТАРЕЙКУ, ЯКУ
НЕОБХІДНО ПІДЗАРЯЖАТИ



1. ВИДІЛЯТИ ПЕРІОДИ ВІДПОЧИНКУ
ТА ВІДНОВЛЕННЯ, КОЛИ РІВЕНЬ ЕНЕРГІЇ
НЕДОСТАТНЬО ВИСОКИЙ.

КРАЩЕ МЕНШЕ, АЛЕ ЧАСТІШЕ.



2. СКЛАДІТЬ СПИСОК РЕСУРСІВ
(ДЛЯ ПОЧАТКУ ХОЧА Б 15)

ДОСЛІДІТЬ СЕБЕ:

- ЩО МЕНЕ ПІДТРИМУЄ?
- ЯКІ ДІЇ, ОБ'ЄКТИ ПРИРОДИ, ЛЮДИ, ПРАКТИКИ,
ДУМКИ, ПРАКТИКИ ДАЮТЬ ВІДЧУТТЯ ПРИЄМНОГО
ТІЛЕСНОГО ВІДГУКУ, ЗАДОВОЛЕННЯ ТА РАДОСТІ
НА ТІЛЕСНОМУ РІВНІ?
- ЩО МЕНЕ НАПОВНЮЄ ТА ПІДЖИВЛЮЄ МЕНЕ?
- ЩО ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ?
- ЩО Я РОБЛЮ ОХОЧЕ ТА ЗАЛЮБКИ,
А НЕ ТОМУ ЩО ТРЕБА

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

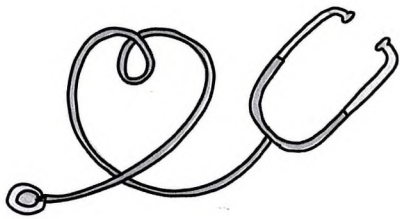


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ТЕТЯНА БУТ

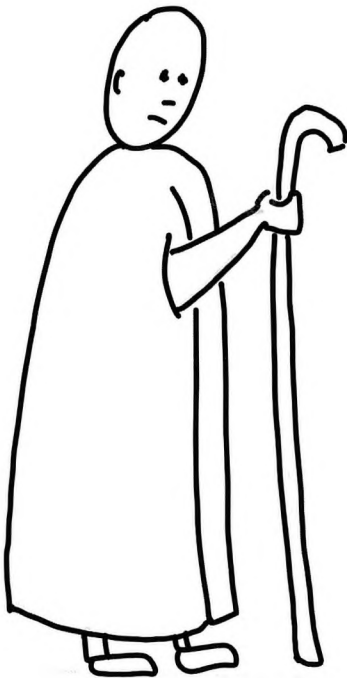
ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ЛІКАРКА-ПСИХОЛОГ У КИЇВСЬКОМУ МІСЬКОМУ
ПОЛОГОВОМУ БУДИНКУ №1, ОЧОЛЮЄ ПІДРОЗДІЛ
ПЕРИНАТАЛЬНИХ ВТРАТ ПРИ ВІДДІЛІ ПЕРИНАТАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДІАТРІЇ, НЕОНАТОЛОГІЇ, АКУШЕРСТВА
ТА ГІНЕКОЛОГІЇ ПРИ ВГО "УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ
ЛІКАРІВ-ПСИХОЛОГІВ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНА ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

КОЛИ МИЄШ ЧАШКУ — ДУМАЙ ПРО ЧАШКУ



КОЛИСЬ МУДРУ ЛЮДИНУ ЗАПИТАЛИ:

- В ЧОМУ ВАШ СЕКРЕТ?
- Я ЖИВУ ЗВИЧАЙНИМ ЖИТТЯМ.
ЇМ, КОЛИ ЇМ. СПЛЮ, КОЛИ СПЛЮ.
ЗАЙМАЮСЬ СПРАВАМИ, КОЛИ
ЗАЙМАЮСЬ СПРАВАМИ.
- АЛЕ Ж В ЦЬОМУ НЕМАЄ НІЧОГО
ОСОБЛИВОГО! ВСІ ЦЕ РОБЛЯТЬ.
- НІ. КОЛИ ВИ ЇСТЕ, ТО РОБИТЕ
ЩЕ ТИСЯЧУ РЕЧЕЙ, АЛЕ НЕ РОБИТЕ
ЖОДНУ ДОСКОНАЛО. ВИ МРІЄТЕ,
ДУМАЄТЕ, УЯВЛЯЄТЕ.

КОЛИ Я ЇМ, ТО Я ПРОСТО ЇМ:
ІСНУЄ ТІЛЬКИ ЇЖА І НІЧОГО БІЛЬШЕ.
КОЛИ Я ПРОГУЛЮЮСЬ, ТО Я ПРОГУЛЮЮСЬ
ТА ОТРИМУЮ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ПРОГУЛЯНКИ.
ІСНУЄ ЛИШЕ ПРОГУЛЯНКА І НІЧОГО БІЛЬШЕ.

ранні
пташки

ЗА ПІДТРИМКИ:

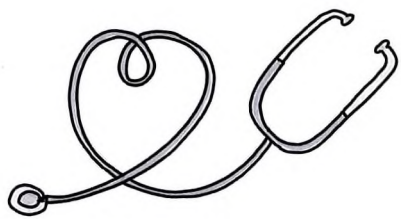


МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ТЕТЯНА БУТ

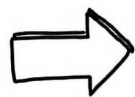
ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНЯ,
ЛІКАРКА-ПСИХОЛОГ У КИЇВСЬКОМУ МІСЬКОМУ
ПОЛОГОВОМУ БУДИНКУ №1, ОЧОЛЮЄ ПІДРОЗДІЛ
ПЕРИНАТАЛЬНИХ ВТРАТ ПРИ ВІДДІЛІ ПЕРИНАТАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДІАТРІЇ, НЕОНАТОЛОГІЇ, АКУШЕРСТВА
ТА ГІНЕКОЛОГІЇ ПРИ ВГО "УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ
ЛІКАРІВ-ПСИХОЛОГІВ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНЯ ПОЛУЕКТОВА



ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

ТЕХНІКА "БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"



ЗРОБІТЬ КІЛЬКА
ГЛИБОКИХ ВДОХІВ
ТА ВИДИХІВ.



ЗАПЛЮЩТЕ ОЧІ
ТА УЯВІТЬ СОБІ
МІСЦЕ, В ЯКОМУ
ВАМ БЕЗПЕЧНО,
СПОКІЙНО ТА ДОБРЕ.



УЯВІТЬ, ЩО
ВИ ТАМ СТОЇТЕ
ЧИ СИДИТЕ

ЩО ВИ БАЧИТЕ ПОРУЧ?

ПРИДИВІТЬСЯ ДО ДЕТАЛЕЙ
РЕЧЕЙ НАВКОЛО:
ЯКОГО ВОНИ КОЛЬОРУ,
З ЯКОГО МАТЕРІАЛУ?

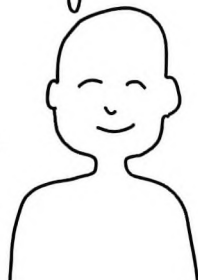


УЯВІТЬ, ЩО ВИ ПРОТЯГУЄТЕ
РУКУ І ТОРКАЄТЕСЬ ЇХ.

ЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ?



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ
ЦЕ МІСЦЕ.
ВИ МОЖЕТЕ
ПОВЕРНУТИСЬ СЮДИ,
ЯК ТІЛЬКИ ЗАХОЧЕТЕ



УЯВІТЬ, ЩО З ВАМИ
ПОРУЧ ХТОСЬ ОСОБЛИВИЙ -
ДОБРИЙ ДРУГ, ЯКИЙ
МОЖЕ ДОПОМАГАТИ ТА
ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ВАС

ЯКІ АРОМАТИ
ВИ ВІДЧУВАЄТЕ
ТА ЯКІ ЗВУКИ
ЧУЄТЕ?



УЯВІТЬ, ЩО
ТОРКАЄТЕСЬ ЗЕМЛІ
БОСОНІЖ.
ЯКІ ВІДЧУТТЯ?

ЗА ПІДТРИМКИ:



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

ранні
пташки

ТЕТЯНА БУТ

ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІНІА,
ЛІКАРКА-ПСИХОЛОГ У КИЇВСЬКОМУ МІСЬКОМУ
ПОЛОГОВОМУ БУДИНКУ №1, ОЧОЛЮЄ ПІДРОЗДІЛ
ПЕРИНАТАЛЬНИХ ВТРАТ ПРИ ВІДДІЛІ ПЕРИНАТАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДІАТРІЇ, НЕОНАТОЛОГІЇ, АКУШЕРСТВА
ТА ГІНЕКОЛОГІЇ ПРИ ВГО "УКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ
ЛІКАРІВ-ПСИХОЛОГІВ"

НАМАЛЮВАЛА ЖЕНА ПОЛУКЕТОВА

Осипенко В.

Профілактика синдрому вигорання у медичного персоналу неонатальних відділень / В. Осипенко, Ю. Кулік, Т. Бут; Міжнар. фонд «Відродження» // Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина. – 2021. – Т. 11, № 1 (39). – С. 97-109