

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

Политехническая школа

Сообщение

По дисциплине «Производственная санитария»

На тему: «Как сохранить психологическое здоровье социальному работнику»

Выполнил: А. 24116.

Проверила: ст. преп. Пасечник Г.Г.

г. Ханты-Мансийск

2023

Содержание.

Введение.....	2
1. Обязанности социального работника.....	2
2. Неблагоприятные факторы профессиональной деятельности.....	3
3. Психологические болезни специалиста.....	3
4. Как сохранить здоровье социальному работнику.....	5
Список источников.....	7

Введение.

Социальный работник.

Социальные работники оказывают самую различную помощь: ищут приют для беженцев и содействуют им в получении документов, подбирают приемные семьи для детей-сирот, ухаживают за одинокими пенсионерами.

Профессиональная деятельность социального работника, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Однако стрессовые ситуации, в которые попадает социальный работник в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, проникновение в суть социальных проблем клиента, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье самого социального работника.

1. Обязанности социального работника.

В квалификационном справочнике социальному работнику предписан следующий перечень должностных обязанностей:

- выявлять семьи и отдельных лиц, нуждающихся в социально-медицинской, юридической, психолого-педагогической, материальной и иной помощи, в охране нравственного, физического и психического здоровья;
- устанавливать причины возникающих у них трудностей, конфликтных ситуаций (по месту работы, учебы, в семье и т.д.), оказывать содействие в разрешении этих трудностей и конфликтов и социальную защиту;
- содействовать в совместной деятельности различных общественных и государственных организаций и учреждений по оказанию необходимой социально-экономической помощи нуждающимся группам населения;
- оказывать помощь в семейном воспитании, заключении трудовых договоров о работе на дому женщинам, **имеющим несовершеннолетних детей, инвалидам, пенсионерам**;
- проводить психолого-педагогические и юридические консультации по вопросам семьи и брака, воспитательную работу с несовершеннолетними детьми с асоциальным поведением;
- выявлять и оказывать содействие детям и взрослым, нуждающимся в опеке и попечительстве, устройстве в лечебные и учебно-воспитательные учреждения, получении материальной, социально-бытовой и иной помощи;

организовывать общественную защиту несовершеннолетних правонарушителей, выступать (в необходимых случаях) в качестве их общественного защитника в суде;

участвовать в работе по созданию центров социальной помощи семье (усыновления, попечительства и опеки; социальной реабилитации; приютов: молодежных, подростковых, детских и семейных центров; клубов и ассоциаций, объединений по интересам и т.д.);

организовывать и координировать работу по социальной адаптации и реабилитации лиц, вернувшихся из мест лишения свободы и специальных учебно-воспитательных учреждений.

Социальные работники должны хорошо представлять профессиональные риски, их социально-психологическую и биологическую природу. Социальный работник должен иметь представление о различных формах проявления психологического кризиса в своей деятельности.

Важным для государства является профилактика профессиональных заболеваний социальных работников. С этой целью необходимо повышать психологическую культуру социальных работников, проводить психологические тренинги и консультации.

Организация мониторинга здоровья социальных работников – важнейшее направление деятельности социальных служб и в целом системы социального обслуживания населения. В этом плане большую работу проводят Ассоциации работников социальных служб.

2. Неблагоприятные факторы профессиональной деятельности.

К неблагоприятным факторам профессиональной деятельности относятся и состояния психической напряженности, вызванные конфликтами, трудностями в решении сложных социальных проблем, приводящими к ощущениям дискомфорта, тревоги, фрустрации, пессимистические настроения. Существуют различные научные подходы к определению сущности и видов психической напряженности. Некоторые ученые различают два вида таких состояний: напряжение, вызывающее положительный, мобилизующий эффект и напряженность, которая характеризуется понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции личности. Другие проводят различие между эмоциональным напряжением как нормальным состоянием и эмоциональной напряженностью как предпаталогическим состоянием. Выделяются следующие виды психической напряженности: перцептивная (возникающая, например, в случае больших затруднений при восприятии необходимой информации); интеллектуальная (при невозможности найти адекватный способ решения или выход из критической ситуации); эмоциональная (при возникновении эмоций, дезорганизующих деятельность); волевая (при неспособности человека проявить сознательное усилие и овладеть ситуацией); мотивационная (связанная с борьбой мотивов, например выполнить долг или уклониться от опасности и риска).

3. Психологические болезни специалиста.

Неблагоприятным фактором в труде социального работника являются профессиональные кризисы. Они могут возникать на начальном этапе профессиональной деятельности, при необходимости переквалификации и на протяжении всей трудовой деятельности.

При этом может появиться состояние психической напряженности, состояние дискомфорта, тревоги, ощущение истощенности своих возможностей. При невозможности преодолеть кризисное состояние возникают личностные деформации

К видам (формам) деформации личности, вызванной преимущественно изменениями эмоционально-волевой сферы и существенно сказывающейся на жизнедеятельности специалиста, вследствие его профессиональной деятельности, относятся:

синдром «эмоционального сгорания» как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений. Этому определению соответствует и данное им толкование понятия «сгорание», которому подвержены прежде всего те, кто альтруистически и интенсивно работает с людьми. Такая эмоционально напряженная работа сопровождается чрезмерной тратой психической энергии, приводит к психосоматической усталости (изнурение) и эмоциональному истощению (исчерпывание). В результате появляются беспокойство (тревога), раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, одышка, желудочно-кишечные расстройства, головные боли, пониженное давление, нарушение сна; как правило, возникают и семейные проблемы. Воздействие стрессогенных факторов, вызывающих явление «эмоционального сгорания», охватывает значительный круг профессий, расширяя число подверженных этому заболеванию.

«Выгорание» специалиста — термин, который употребляется в европейских странах и Америке при характеристике профессиональной деформации личности. Оно рассматривается как процесс и как результат. Как процесс — постепенное охлаждение человека к клиентам, с которыми он работает, их болям и проблемам, своей профессиональной деятельности, превращение его в функционера. Как результат, оно доводит специалиста до полного безразличия, конъюнктурности в отношении личности клиента, своей профессиональной деятельности и ее результативности. В этом случае последствия «выгорания» сказываются не только на работе, но и дома, на отношении к себе и к своим близким. О таком человеке говорят, что он «перегорел» или «сгорел» и теперь «холоден» не только в работе, но и в жизни.

«Перегорание» специалиста — характеристика специалиста, который под воздействием негативных факторов профессиональной деятельности оказывается в состоянии, негативно отражающемся на его отношении и качестве профессиональной деятельности. Оно проявляется в безразличии к самой деятельности и ее результатам, черствости в отношении к клиенту, его судьбе. «Перегорание» является следствием его «выгорания», результатом «выгорания».

«Профессиональная усталость» — деформация личности, происходящая под длительным воздействием негативных факторов профессиональной деятельности и приводящая к негативному состоянию специалиста на рабочем месте, быстрой усталости, низкой продуктивности труда. Она может быть следствием длительного (повседневного) эмоционального перенапряжения специалиста, переутомления под воздействием профессиональной практики и недостаточности внимания к личному отдыху, восстановлению своих физических и духовных сил и др.

«Хроническая усталость» — состояние человека под воздействием факторов профессиональной деятельности, характеризующееся постоянным чувством усталости на

работе даже тогда, когда речь заходит о профессиональной деятельности. Она является следствием длительной профессиональной деятельности, разрушения эмоциональной сферы специалиста. Для человека в этом состоянии характерно нежелание работать, безразличие к клиенту, деятельности и ее результату, неумение сосредоточиваться над проблемами профессиональной деятельности, раздражительность, апатия ко всему, что окружает его на рабочем месте, и пр. «Хроническая усталость» сохраняется не только на работе, но и вне ее, во взаимодействии с другими людьми, дома.

«Разрушение» личности — это самый опасный вид профессиональной деформации личности. Оно обусловлено комплексом психических нарушений, существенно влияющих на жизнедеятельность специалиста. Разрушению подвергается прежде всего эмоционально-волевая сфера человека как результат его профессиональной деятельности. Типичным его проявлением часто является состояние общей тревожности, возбудимости человека, постоянного раздражительного отношения к клиенту, другим людям, в том числе и близким. Все это негативно сказывается на профессиональной и иной деятельности социального работника. Преодоление подобной деформации требует целенаправленной индивидуальной помощи специалистов (медицинских работников, психологов и психиатров) — реабилитации.

4. Как сохранить здоровье социальному работнику.

Предполагаемая методика сохранения психологического здоровья

Задача учреждения:

Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой. (социальные работники обязаны раз в год проходить обязательный медосмотр, который включает рентгенографию грудной клетки, сдачу крови на анализ, а также осмотр у дерматовенеролога, оториноларинголога, стоматолога и инфекциониста.)

Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.

Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни. (танцевальная терапия, организация выездных мероприятий (пикники, марафоны и тд)

Рекомендация для работника:

Придерживайтесь здорового образа жизни. Добавьте непрофессиональные мероприятия в свой недельный график. Сделайте перерыв, когда он вам понадобится.

Получите поддержку: обратитесь к своим коллегам и руководителям. Ищите поддержку от друзей и семьи. Хорошая рабочая среда и поддержка близких имеют решающее значение.

Способы борьбы со стрессом Релаксация – расслабление организма (аутотренинг), снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
Лекарственные настои.

Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально-психическим состоянием).

Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).

Список источников.

1. [10.3. Профессиональное здоровье социального работника \(studfile.net\)](http://studfile.net)
2. [Психическое здоровье социального работника \(lektsii.org\)](http://lektsii.org)
3. [Профессия социальный работник: описание, обучение, плюсы, минусы, какие предметы сдавать \(kr.ru\)](http://kr.ru)