

ПОСИЛЕННЯ СПРОМОЖНОСТІ ЛОКАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ



02/2025

Інформаційний
БЮЛЕТЕНЬ

№ 1

Дорогі колеги!

Раді представити вам перший інформаційний бюлетень для організацій громадянського суспільства. Це видання започатковує серію важливих матеріалів, які будуть корисними для посилення організаційної спроможності вашої організації. Готуватиме їх для вас команда програми посилення спроможності локальних організацій БФ «Право на захист».

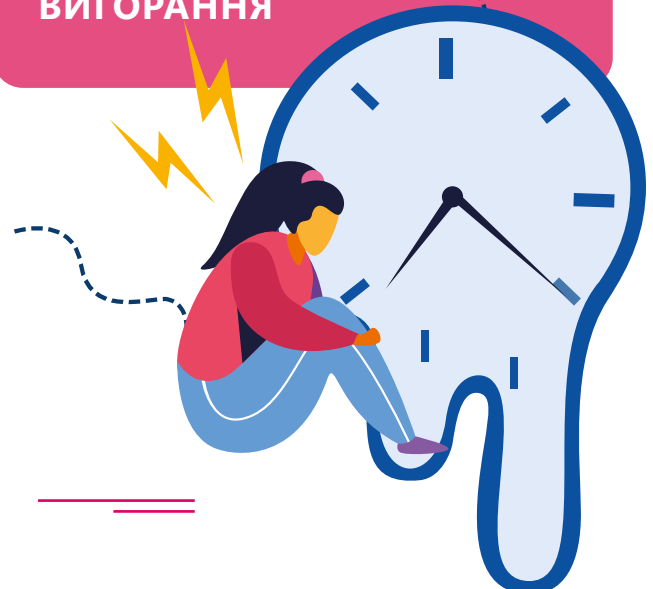
У наступних випусках ми розкриватимемо теми стратегічного планування, фандрейзингу, комунікацій, бухгалтерських і юридичних аспектів роботи ОГС, налагодження внутрішніх комунікацій між членами команди, підходів до забезпечення фізичної та цифрової безпеки в громадській діяльності тощо. До підготовки матеріалів буде залучено фахівців БФ «Право на захист» і зовнішніх експертів.

Тема першого випуску не зовсім стосується розвитку організації на пряму, але турбота про команду точно має бути в пріоритеті будь-кого керівника. Потреба профілактики професійного вигорання працівників організацій громадянського суспільства, особливо у сфері гуманітарного реагування, надзвичайно цінна для збереження здоров'я та життя українців.

Авторкою першого випуску є Аліна Миколаєнко, менторка з організаційного розвитку БФ «Право на захист», лікарка-психіатриця, психотерапевтка, тренерка з першої психологічної допомоги, профілактики вигорання.

Олена Герус, координаторка програми посилення спроможності локальних організацій

ПРОФІЛАКТИКА
ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ



ЩО ТАКЕ ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ?

Професійне вигорання — це стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає через тривалий стрес на робочому місці, коли витрачені ресурси значно перевищують можливості їх відновлення.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), синдром професійного вигорання має три основні ознаки:

- 1) **емоційне виснаження** (постійна втома, яка не минає навіть після відпочинку);
- 2) **деперсоналізація** (цинічне або байдуже ставлення до робочих обов'язків, колег і результатів);
- 3) **зниження професійної ефективності** (відчуття некомпетентності, втрата впевненості у своїх силах і зниження продуктивності).

Професійне вигорання пов'язане виключно з робочою діяльністю, але його наслідки можуть впливати на всі аспекти життя. Цей стан є природною реакцією організму на тривалий стрес і не є ознакою слабкості.



Стадії професійного вигорання

1 «Медовий місяць»: етап ентузіазму, натхнення та енергії. Часто спостерігається нехтування відпочинком і балансом. Ознаки: оптимізм, висока мотивація, бажання брати на себе нові завдання. Рекомендація: важливо дотримуватися режиму роботи та відпочинку.

2 Наростальний стрес: з'являється втома, труднощі з концентрацією, дратівливість, робота здається складнішою, ніж раніше. Ознаки: зниження енергії, зростає напруженість, часті емоційні реакції. Рекомендація:

зверніть увагу на сигнали організму й впровадьте регулярні перерви.

3 Хронічний стрес: стрес стає постійним супутником, людина почувається ізольованою, помічає перепади настрою. Ознаки: емоційна нестабільність, часті помилки, уникнення контактів. Рекомендація: обговоріть ситуацію з керівництвом, зверніться по допомогу.

4 Вигорання: інтерес до роботи зникає, з'являється апатія та байдужість. Ознаки: фізичне виснаження, негативне ставлення до роботи,

відчуття безвиході. Рекомендація: візьміть коротку відпустку для відновлення фізичного й емоційного стану. Зверніться до психолога для аналізу ситуації та пошуку ефективних рішень.

5 Хронічне вигорання: депресивний стан, сильна фізична втома, абсолютна демотивація. Ознаки: серйозні фізичні та психічні наслідки, повна ізоляція, втрата інтересу до будь-якої діяльності. Рекомендація: терміново зверніться до лікаря або психолога для отримання професійної допомоги.

Чому вигорання є поширеним у працівників ОГС?

Працівники громадських організацій стикаються з унікальними викликами, які підвищують ризик вигорання.

- **Перевантаження** — велика кількість завдань і відповідальності без можливості відновлення.
- **Емоційне навантаження** — робота з вразливими групами населення потребує великих емоційних ресурсів.
- **Недостатня підтримка** — брак уваги від керівництва чи колег посилює відчуття ізоляції.
- **Нечітке управління** — брак ясного розподілу обов'язків або цілей підвищує ризик дезорганізації.

ЯК ЗАПОБІГТИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ?

Дотримання простих, але ефективних принципів допоможе зберігати баланс.

- **Розставляйте пріоритети** — зосереджуйтеся на найважливіших завданнях і делегуйте, якщо це можливо.
- **Дотримуйтесь балансу** — виділяйте час для фізичної активності, прогулянок і якісного відпочинку.
- **Дбайте про здоров'я** — регулярний сон, здорове харчування та активний спосіб життя допоможуть підтримувати енергію.
- **Практикуйте усвідомленість** — медитація, дихальні вправи чи ведення щоденника знижують рівень стресу.
- **Шукайте підтримку** — обговорюйте труднощі з колегами, командою чи керівництвом.



ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Вправа **Заземлення через п'ять відчуттів**

Ця техніка допомагає за декілька хвилин повернути емоційну рівновагу.

1. **Знайдіть зручне місце.** Сядьте або станьте так, щоб почуватися комфортно.
2. **Сконцентруйтесь на своїх відчуттях:**
 - **Зір:** знайдіть 5 предметів, які ви бачите.
 - **Дотик:** визначте 4 речі, яких ви можете торкнутися.
 - **Слух:** почуйте 3 звуки навколо вас.
 - **Запах:** відчуйте 2 запахи.
 - **Смак:** сконцентруйтесь на 1 смаку або уявіть улюблений.
3. **Дихайте глибоко протягом усього процесу.**

Вправа зосереджує увагу на моменті «тут і зараз», допомагаючи переключитися з думок про стрес на навколишню реальність.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ВЖЕ СТИКНУЛИСЯ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ?



ОБГОВОРІТЬ ПРОБЛЕМУ З КЕРІВНИЦТВОМ

Першим кроком є відкритий діалог із керівником. Обговоріть свої виклики та запропонуйте можливі рішення: перерозподіл завдань, впровадження гнучкого графіка або коротка відпустка. Такий підхід сприяє зниженню навантаження та дозволяє відновити баланс.

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ФАХІВЦІВ

Залучення професійної допомоги є ефективним кроком для вирішення проблеми вигорання. Кваліфіковані фахівці допоможуть визначити глибинні причини стресу й розробити індивідуальну стратегію подолання вигорання.

ШУКАЙТЕ ПІДТРИМКУ СЕРЕД КОЛЕГ І БЛИЗЬКИХ

Не соромтеся ділитися своїми переживаннями. Підтримка з боку команди, друзів або рідних створює відчуття безпеки та сприяє зниженню емоційного навантаження.

РОЗРОБІТЬ ЕФЕКТИВНИЙ РОБОЧИЙ РОЗПОРЯДОК

Заплануйте регулярні перерви, приділіть увагу пріоритетним завданням, додавайте творчі активності, що надихають. Це допоможе уникнути рутини й зберегти енергію.

ДБАЙТЕ ПРО ФІЗИЧНЕ Й ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон є ключовими елементами відновлення. Вони не лише підвищують рівень енергії, але й покращують настрій, сприяючи загальному добробуту.

Вправа **Шкала вдячності**

Щоб знизити рівень стресу й розвинути оптимізм, спробуйте фокусуватися на позитивних моментах у житті.

1. *Щовечора записуйте 3 речі, за які ви вдячні. Це можуть бути навіть дрібниці: «чашка гарячого чаю», «цира розмова з другом», «чудова погода».*
2. *Перечитуйте ці записи, коли вам потрібна мотивація чи натхнення.*

Практика вдячності допомагає змістити фокус із труднощів на досягнення й покращує емоційний стан.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ

- Створіть комфортне й безпечне середовище для команди: підтримуйте дружню атмосферу в колективі, сприяйте відкритому обговоренню проблем і заохочуйте використання технік самопомоги.
- Будьте прикладом здорового підходу до роботи: демонструйте баланс між роботою та відпочинком. Уникайте перевантаження та підтримуйте команду своїм позитивним прикладом.
- Організуйте регулярні зустрічі: обговорюйте виклики й завдання, зменшуйте навантаження для працівників, які перебувають у стані виснаження.
- Забезпечте доступ до ресурсів і тренінгів зі стресостійкості або створіть групи підтримки для працівників.
- Підтримуйте вразливих співробітників: допомагайте тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах, надаючи їм додаткові ресурси й підтримку.
- Мотивуйте команду й враховуйте думки її членів: відзначаєте досягнення працівників, використовуйте прозорий розподіл завдань, залучайте їх до прийняття важливих рішень.



Якщо ви хочете долучитися до створення наступних інформаційних бюлетенів або запропонувати питання, яке важливо висвітлити, будь ласка, напишіть нам:

Катерина Вихівська,
фахівчиня з управління
знаннями БФ «Право
на захист»

k.vykhivska@r2p.org.ua

Більше про діяльність
БФ «Право на захист»
ви можете дізнатися
на сайті: r2p.org.ua



РЕСУРСИ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

Ось кілька перевірених інструментів, які допоможуть оцінити ваш рівень професійного вигорання, стресостійкості й психоемоційного стану. Ви можете знайти їх онлайн, скориставшись QR-кодами.

Опитувальник

Маслач (MBI):

оцінка емоційного виснаження, деперсоналізації, ефективності



Шкала

PHQ-9:

визначення рівня депресії



Шкала самоспівчуття

(Self-Compassion Scale):

допомагає оцінити рівень вашого ставлення до себе, особливо у складних або стресових ситуаціях



Це видання створено в межах проєкту «Розбудова спроможності та мережування місцевих ОГС у Запорізькій, Миколаївській та Херсонській областях», який є частиною мультидонорського проєкту «Посилення потенціалу спільнот на півдні та сході України через місцеві ініціативи (EMPOWER)», що фінансується Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку (BMZ) спільно з Генеральним Директоратом Європейської Комісії з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги та реалізується Німецьким товариством міжнародного співробітництва (GIZ) ГмБХ.