

КЪМ КОГО ДА СЕ ОБЪРНА? НАМИРАНЕ НА ПОМОЩ ПРИ
УПРАВЛЕНИЕТО НА СВЪРЗАНИЯ С РАБОТАТА СТРЕС И ПРЕГАРЯНЕ

Т Е М А

02

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА ЧРЕЗ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ

В тази тема ще се запознаете с различните специалисти, които работят в областта на стреса и прегарянето, свързани с работната среда. Ще разберете кога и как е най-подходящо да потърсите подкрепа от тях, за да се справите ефективно с натоварванията и да се погрижите за психичното си здраве.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Разлика между специалистите по психично здраве

Разбиране на ролите и квалификациите на различни професионалисти в областта на психичното здраве за справяне със стреса и прегарянето, свързани с работата.

02

Услуги за подкрепа

Идентифициране на набора от услуги, предоставяни от професионалисти, и как те допринасят за благосъстоянието.

03

Подобряване на уменията за ефективна комуникация с професионалисти

Придобиване на умения, необходими за артикулиране на лични или организационни нужди, задаване на подходящи въпроси относно подходите и поверителността и установяване на продуктивно сътрудничество с професионалисти.

04

Управление на канали за намиране на подходящи професионалисти

Изследване на различни ресурси като онлайн директории, програми за подпомагане на служителите и професионални асоциации, за да идентифицирате и да се свържете с професионалисти, специализирани в управлението на стреса и прегарянето.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

05

Разберете значението на професионалната поддръжка

Да разберем как комбинирането на експертизата на различни професионалисти, съобразено с индивидуалните нужди или нуждите на работното място, може да създаде цялостни решения за управление на стреса и предотвратяване на прегаряне.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Адаптивност:** Запазване на ефективността при големи промени в работните задачи или работната среда; ефективно приспособяване към работа в нови работни структури, технологии, процеси, изисквания или култури. Стремез към разбиране на промените. Подходът към промените или новостите е положителен. Бързо промяна на поведението, за по ефективно справяне с промените в работната среда.
- 02 **Вземане на решения:** Идентифициране и разбиране на въпроси, проблеми и възможности; сравняване на данни от различни източници за извеждане на заключения; използване на ефективни подходи за избор на курс на действие или разработване на подходящи решения; предприемане на действия, които са в съответствие с наличните факти, ограничения и вероятни последствия.
- 03 **Устойчивост:** Способност за издържане или бързо възстановяване от трудности, издръжливост.
- 04 **Общителност:** Взаимодействате и се свързвате без усилие с други хора. Можете да осъществявате контакти с другите и да развивате социални дейности.
- 05 **Управление на времето:** Способността да използваме времето си ефективно и продуктивно, особено на работа.
- 06 **Планиране и организиране:** Установяване на курс на действие за себе си и за другите, за да се гарантира, че работата е завършена ефективно.
- 07 **Инициатива:** Предприемане на бързи действия за постигане на целите; предприемане на действия за постигане на цели извън това, което се изисква; проактивност.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 08 **Комуникация:** Ясно предаване на информация и идеи чрез различни медии на отделни лица или групи по начин, който ангажира аудиторията и им помага да разберат и запазят посланието.
- 09 **Изграждане на доверие:** Взаимодействие с другите по начин, който им дава увереност в намеренията ви и тези на организацията. Работите почтено. Оставате отворен за идеи.

КЪМ КОГО ДА СЕ ОБЪРНЕМ ПРИ СТРЕС И ПРЕГАРЯНЕ?



Стресът и прегарянето, свързани с работата, все повече се признават като сериозни предизвикателства, които засягат не само индивидуалното благосъстояние, но и производителността на работното място и цялостното здраве на организацията. Въпреки че стресът от време на време е естествена част от живота, продължителният или неконтролиран стрес може да повлияе отрицателно върху благосъстоянието на човек, представянето на работа и личните взаимоотношения.

Въпреки че някои може да смятат, че могат да се справят с тези проблеми самостоятелно, сложността на основните причини, вариращи от натиск на работното натоварване до лични уязвимости, често изисква специализирана подкрепа. Търсенето на професионална помощ не е признак на слабост, а проактивна стъпка към по-добро психично здраве и устойчивост. Обръщайки се към обучени професионалисти, хората могат да получат ценни инструменти, персонализирани стратегии и безопасно пространство за справяне с предизвикателствата си, проправяйки пътя към устойчиво възстановяване и дългосрочно благополучие.

Няколко вида и категории професионалисти са специализирани в справянето със стреса и прегарянето, свързани с работата. В зависимост от тежестта и естеството на проблемите, хората могат да потърсят помощ от различни експерти, както следва:

Психолози

Клиничните психолози или психолозите-консультанти могат да осигурят терапия и консултиране на лица, които изпитват свързан с работата стрес и прегаряне. Те могат да използват различни терапевтични подходи за справяне с емоционалното и психологическо благополучие.

Психиатри

Психиатрите са лекари, специализирани в психичното здраве. Те могат да оценят и диагностицират психични състояния, да предпишат лекарства, ако е необходимо, и да предложат психотерапия.

Терапевти и консултанти

Лицензирани терапевти и консултанти с опит в управлението на стреса и прегарянето могат да предложат индивидуални или групови сесии за консултиране. Те могат да използват когнитивно-поведенческа терапия и други

терапевтични модалности за справяне с проблеми, свързани със стреса.

Коучове

Професионалните коучове, особено тези, които са специализирани в коучинг на ръководители или кариерен коучинг, могат да помогнат за справяне с предизвикателствата, свързани с работата, за поставяне на реалистични цели и за разработване на ефективни стратегии за справяне.



Специалисти по човешки ресурси

Специалистите по човешки ресурси в една организация играят решаваща роля в справянето със стреса и прегарянето на работното място. Те могат да прилагат политики, програми и интервенции за създаване на по-здравословна работна среда.

Специалисти по трудова медицина

Специалистите по трудова медицина се фокусират върху здравето и благосъстоянието на служителите на работното място. Те могат да оценят условията на работното място, да предложат насоки за ергономични подобрения и да разработят стратегии за предотвратяване на прегаряне.

Съветници по програмата за подпомагане на служителите (EAP)

Много организации предоставят услуги на EAP, които предлагат поверително консултиране и подкрепа за служители, занимаващи се с лични или свързани с работата проблеми, включително стрес и прегаряне.

Уелнес координатори

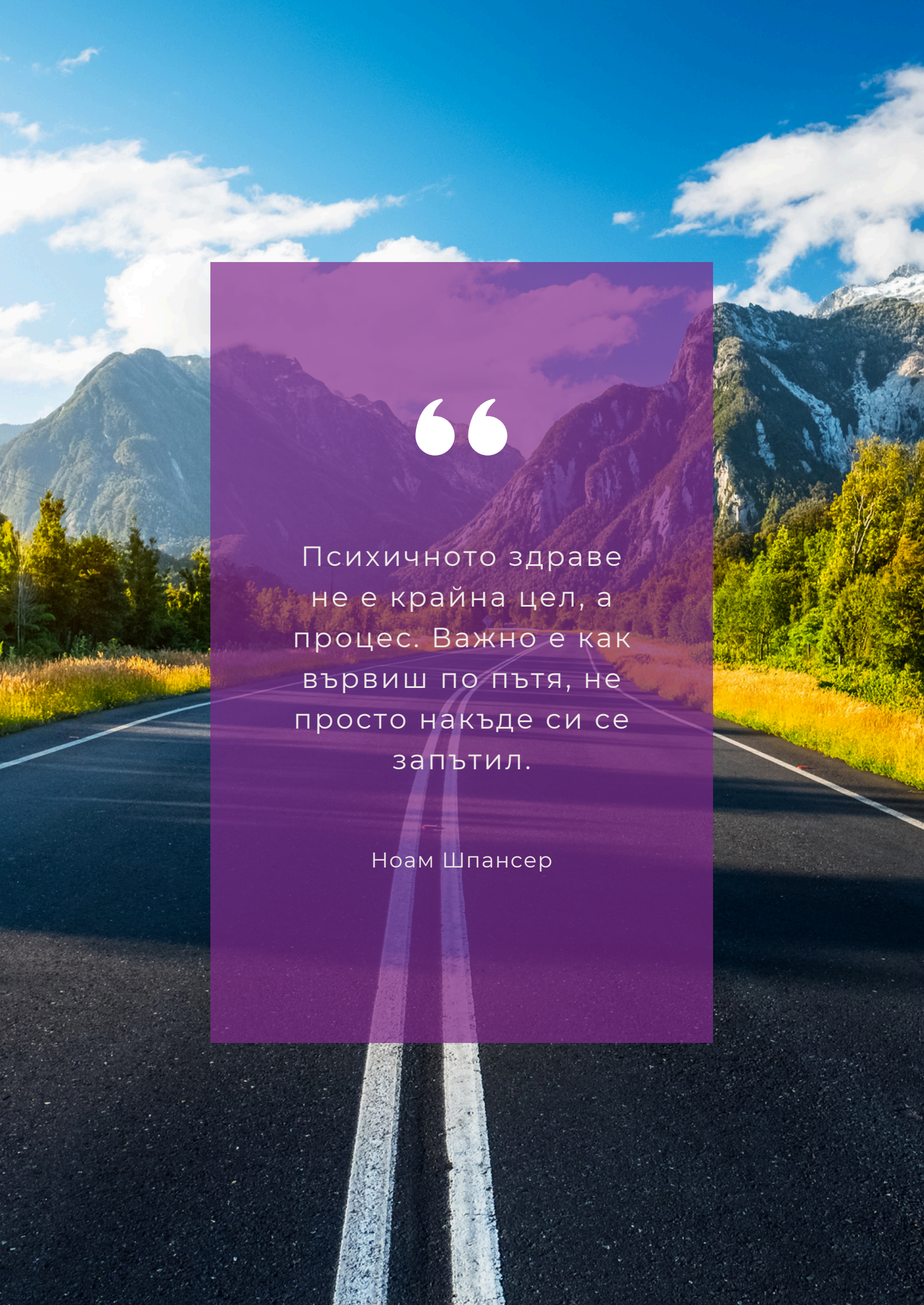
Някои организации имат уелнес програми с определени

координатори, които се фокусират върху повишаване на благосъстоянието на служителите. Те могат да организират инициативи за намаляване на стреса, семинари и уелнес дейности.

Психолози на работното място

Професионалисти, специализирани в индустриално-организационна психология или психология на работното място, могат да бъдат ангажирани за оценка и подобряване на организационната динамика, намаляване на стресовите фактори и подобряване на общото благосъстояние.





“

Психичното здраве
не е крайна цел, а
процес. Важно е как
вървиш по пътя, не
просто накъде си се
запътил.

Ноам Шпансер

ВИДОВЕ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДКРЕПА

Професионалистите, занимаващи се със стреса и прегарянето, свързани с работата, предлагат набор от услуги, за да помогнат на хората и организациите да се справят ефективно с тези проблеми. Ето някои общи услуги, предоставяни от тези професионалисти:

Индивидуално консултиране и терапия

Психолози, терапевти и консултанти предлагат индивидуални сесии, за да помогнат на хората да изследват и да се справят с основните причини за свързания с работата стрес и прегаряне. Те предоставят стратегии за справяне, техники за управление на стреса и емоционална подкрепа.

Групово консултиране

Професионалистите могат да провеждат групови сесии за консултиране, обединяващи лица, които споделят сходни стресови фактори, свързани с работата. Този формат позволява на участниците да споделят опит, да получават подкрепа и да се учат един от друг.

Психообразование

Професионалистите осигуряват обучение относно стреса, прегарянето и психичното здраве на работното място. Това може да включва работни срещи, семинари или обучителни сесии за повишаване на осведомеността и обучение на умения за справяне.

Кризисна намеса

В ситуации на остър стрес или прегаряне професионалистите могат да осигурят кризисна интервенция за справяне с текущи проблеми и стабилизиране на благосъстоянието на човека.



Разрешаване на конфликти

Експертите помагат при разрешаването на конфликти на работното място, които могат да допринесат за стрес и прегаряне. Това включва справяне с междуличностни проблеми, подобряване на комуникацията и насърчаване на положителна работна среда.

Управленски коучинг

Коучовете работят с хора на ръководни позиции, за да развият ефективни лидерски умения, управление на времето и стратегии за управление на стреса както на индивидуално, така и на организационно ниво.

Оценки на работното място

Специалистите по трудово здраве и психолозите на работното място извършват оценки, за да идентифицират организационните стресори, да оценят динамиката на работното място и да препоръчат стратегии за подобрене.

Ергономични оценки

Професионалистите, специализирани в ергономията, могат да оценят работните места и работните задачи, за да се уверят, че са проектирани да минимизират физическото и

психическото напрежение, намалявайки риска от прегаряне.

Когнитивно-поведенческа терапия

Терапевтите често използват техники на когнитивно-поведенческа терапия, за да помогнат на хората да идентифицират и променят негативните мисловни модели и поведение, допринасящи за стреса и прегарянето.

Управление с лекарства

Психиатрите, като лекари, могат да предписват лекарства за облекчаване на симптомите, свързани със стреса, като тревожност или депресия.

Програми за управление на стреса

Професионалистите създават и прилагат програми за управление на стреса, които могат да включват работни срещи, семинари и текущи инициативи, насочени към изграждане на устойчивост и умения за справяне, като конкретните предлагани услуги могат да варират в зависимост от експертните познания на професионалиста и нуждите на лицето или организацията.

ЕФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

Когато се обръщате към професионалисти, занимаващи се с превенция на свързания с работата стрес и прегаряне, е важно да общувате ефективно и с уважение към техния опит. Ето някои стъпки, които можете да предприемете:

Проучете и идентифицирайте професионалисти

Разберете видовете професионалисти, които се специализират в свързания с работата стрес и прегаряне, като психолози, съветници, коучове или специалисти по трудово здраве. Проучете техните квалификации, опит и области на експертиза.

Свържете се за консултация

Свържете се с професионалисти за първоначална консултация. Това може да стане чрез имейл, телефонни обаждания или онлайн формуляри, в зависимост от предпочитания от тях метод на комуникация. Обяснете накратко вашите нужди и попитайте за възможността им за консултация.

Ясно формулиране на нуждите

Ясно изразете конкретните предизвикателства или опасения, свързани със стреса и прегарянето, свързани с работата, пред които сте изправени вие или вашата организация. Предоставете подходящи подробности за естеството на стресорите и целите, които се надявате да постигнете чрез тяхната намеса.



Попитайте за техния подход

Попитайте за подхода на професионалиста за справяне със стреса и прегарянето, свързани с работата. Попитайте за стратегиите, методологиите и интервенциите, които обикновено използват. Това ще ви помогне да прецените дали техният подход отговаря на вашите нужди.

Обсъдете поверителността

Ако поверителността е проблем, обсъдете политиките за поверителност и мерките за защита на поверителна информация. Това е особено важно, когато търсите подкрепа за отделни служители в организацията.

Разгледайте персонализирани решения

Професионалистите трябва да имат желание да обсъдят и да приспособят услугите си към вашия конкретен контекст. Попитайте за възможността за персонализиране на интервенции въз основа на специфичните предизвикателства и динамика на вашето работно място.

Проверете квалификациите и пълномощията

Уверете се, че специалистите имат необходимите квалификации, сертификати и лицензи. Проверете техните пълномощия и попитайте за техния опит в справянето с проблеми, свързани със стрес и прегаряне, свързани с работата.

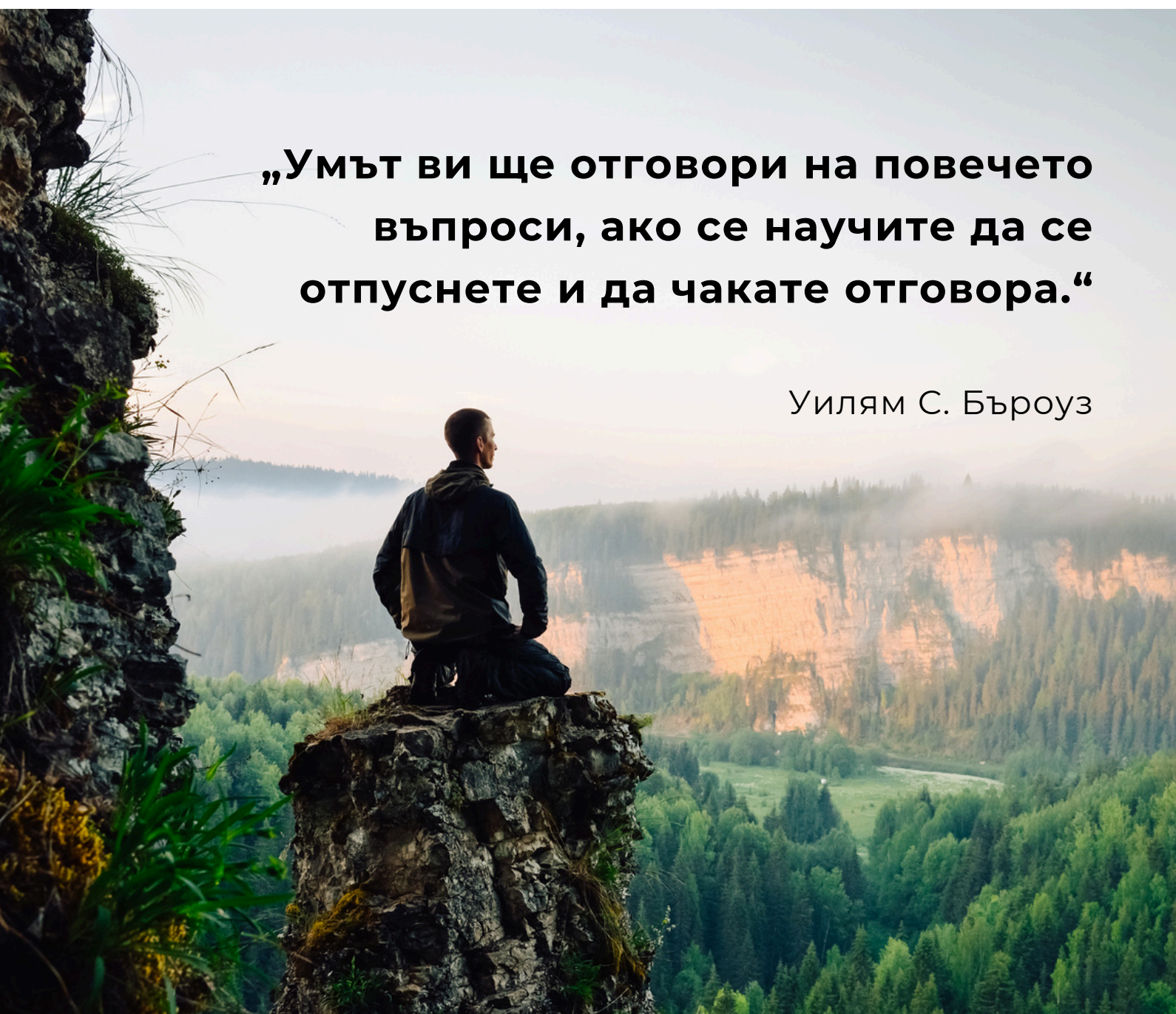


Оценете съвместимостта

Като се обърнете към професионалисти с ясно разбиране на вашите нужди, открита комуникация и желание за сътрудничество, можете да установите продуктивно партньорство, фокусирано върху справяне със стреса, свързан с работата, и насърчаване на поздравословна работна среда.

Поискайте референции или препоръки

Поискайте препоръки от предишни клиенти, за да прецените ефективността на услугите на професионалиста. Това може да ви даде представа за тяхната работа и постигнатите резултати.



**„Умът ви ще отговори на повечето
въпроси, ако се научите да се
отпуснете и да чакате отговора.“**

Уилям С. Бъроуз

КАНАЛИ ЗА НАМИРАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ

Достигането до професионалисти, които се справят със свързания с работата стрес и прегаряне, може да стане чрез различни канали. Ето някои често срещани начини да се свържете с тези професионалисти:

Онлайн справочници

Използвайте онлайн справочници, които изброяват специалисти по психично здраве, терапевти, съветници, коучове и специалисти по трудово здраве. Уебсайтове като Psychology Today, TherapyRoute или директории на професионални асоциации често предоставят изчерпателни списъци.

Професионални асоциации

Разгледайте професионални асоциации, свързани с психология, консултиране, коучинг и професионално здраве. Тези асоциации често имат указатели на членове, което улеснява намирането на професионалисти, специализирани в стреса и прегарянето.

Препоръки от колеги или приятели

Потърсете препоръки от колеги, приятели или познати, които може да са имали положителен опит с професионалисти, справящи се със стреса, свързан с работата. Личните препоръки могат да бъдат ценни при намирането на доверени професионалисти.



Отдели по човешки ресурси (HR)

Ако сте част от организация, консултирайте се с отдела по човешки ресурси. Те може да имат ресурси или партньорства с професионалисти, които са специализирани в благосъстоянието на работното място и предотвратяването на стреса.

Програми за подпомагане на служители (EAP)

Проверете дали вашата организация има програма за подпомагане на служителите (EAP). EAP често предоставят поверителни консултантски услуги и могат да насочат служителите към професионалисти, специализирани в управлението на стреса.

Здравноосигурителни мрежи

Ако имате здравна застраховка, проучете мрежата от специалисти по психично здраве, обхванати от вашия план. Доставчиците на застрахователни услуги често имат указатели или представители за обслужване на клиенти, които могат да помогнат при намирането на подходящи специалисти.

Платформи за онлайн терапия

Обмислете използването на онлайн терапевтични платформи, които свързват хора с лицензирани терапевти и консултанти. Платформи като BetterHelp или Talkspace позволяват на потребителите да имат достъп до специалисти по психично здраве чрез виртуални сесии.



Местни клиники или центрове за психично здраве

Посетете или се свържете с местни клиники за психично здраве, центрове за консултиране или уелнес клиники. Те може да имат професионалисти, които са специализирани в управлението на стреса и превенцията на прегарянето.

Работни срещи и семинари

Посещавайте семинари или конференции, фокусирани върху благосъстоянието на работното място. Тези събития често включват професионалисти, които са експерти в превенцията на стреса и могат да бъдат потърсени за консултация.

Университетски консултативни центрове

Ако сте свързани с университет, проверете техния център за консултиране. Университетите често разполагат с ресурси и професионалисти за справяне с различни проблеми с психичното здраве, включително свързания с работата стрес.

Социални медии и онлайн общности

Присъединете се към професионални групи или общности в социалните медийни

платформи, където специалистите по психично здраве могат да участват. Тези общности могат да бъдат източници на информация и препоръки.

Указатели на местни терапевти или консултанти

Проверете местните указатели, които изброяват терапевти, консултанти и специалисти по психично здраве във вашия район. Обществените центрове или здравните отдели могат да разполагат с такива ресурси.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

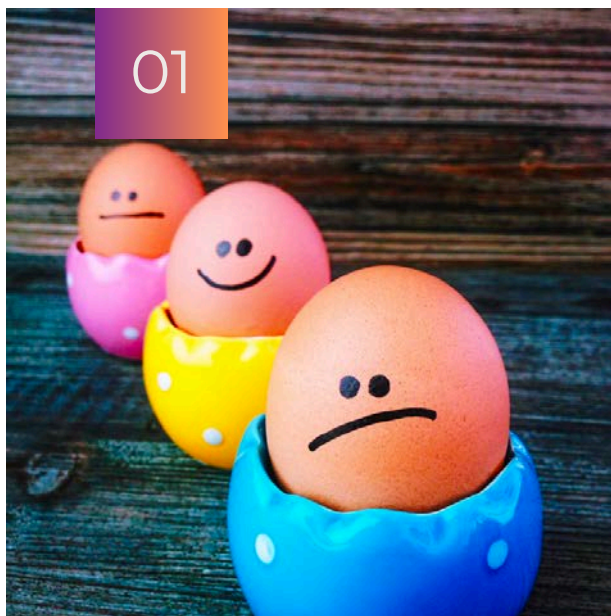
A photograph of two hands, one from a darker-skinned person and one from a lighter-skinned person, reaching towards each other against a clear blue sky. The hands are positioned on the left side of the frame, with fingers slightly curled as if about to grasp each other. A large, semi-transparent purple rectangle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

ИЗСЛЕДВАНИЯТА
ПОКАЗВАТ, ЧЕ ХОРАТА,
КОИТО ТЪРСЯТ
ПРОФЕСИОНАЛНА
ПОМОЩ, СЪОБЩАВАТ
ЗА 50% ПОДОБРЕНИЕ В
МЕХАНИЗМИТЕ ИМ ЗА
СПРАВЯНЕ И
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ
РАБОТАТА В РАМКИТЕ
НА 6 МЕСЕЦА.

**ТЪРСЕТЕ ПОДКРЕПА
ПРОАКТИВНО**

КАК ДА РЕШИМ КЪМ КОГО ДА СЕ ОБЪРНЕМ

Управлението на тревожността, когато решите да потърсите помощ от професионалист, специализиран в свързания с работата стрес или прегаряне, е жизненоважна стъпка за запазване на вашето благосъстояние. Процесът може да ви се струва непосилен, но е важно да се знае, че това решение ви води стъпка по-близо към по-добро психично здраве. За да ви бъде по-лесно, има практически стратегии, които можете да използвате, за да управлявате този процес с по-голяма увереност и спокойствие:



Нормализирайте чувствата си

Разберете, че е нормално да

изпитвате тревожност да потърсите помощ. Признайте и приемоте емоциите си без осъждане, като това е важна първа стъпка към изцелението. Много хора изпитват тревожност или колебание, когато трябва да говорят за психичните си проблеми, често поради страх да не бъдат осъдени, несигурност относно процеса или незнание какво да очакват.



Образовайте се

Отделете време, за да научите за професионалистите, които се специализират в справянето със стреса и прегарянето, свързани с работата. Когато имате представа за техните роли, експертен опит и

подкрепата, която предоставят, това може да помогне за улесняване на процеса и да намали всяка първоначална тревожност, която може да почувствате. Разбирането какво да очаквате по време на сесиите може да направи идеята за търсене на помощ по-достъпна.



Разбийте го на части

Приближаването до решението да потърсите професионална помощ може да изглежда обезсърчително, но разделянето на процеса на по-малки, управляеми стъпки може да го направи много по-достъпен. Вместо да се чувствате претоварени от ситуацията, фокусирайте се върху конкретните стъпки. Разделянето на процеса на по-малки действия не само опростява изживяването, но също така ви дава възможност да поемете контрола със свое собствено темпо.



Задайте реалистични очаквания

Разберете, че търсенето на помощ е постепенен процес и напредъкът отнема време. Задайте реалистични очаквания за себе си - не се нуждаете от всички отговори веднага. Професионалната помощ е там, за да ви води стъпка по стъпка, като ви помага да изградите яснота и увереност. Бъдете търпеливи и се доверете на процеса.



Помислете за вашите нужди

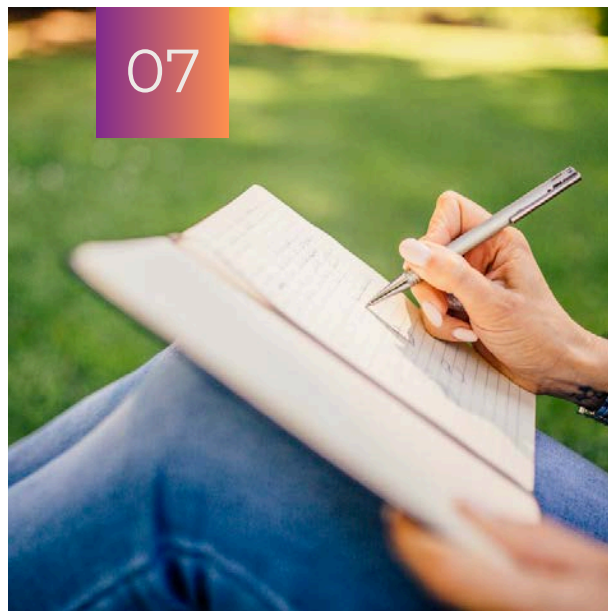
Отделете малко време, за да помислите защо искате да потърсите помощ и положителните промени, които се надявате да постигнете. Идентифицирането на вашите причини и цели може да ви осигури мотивация и да ви даде по-ясно усещане за посока. Този самоанализ може да ви помогне да се съсредоточите върху ползите, и така решението да потърсите помощ да се почувства по-целенасочено и по-малко смущаващо. Разбирайки какво искате да постигнете, можете да подходите към процеса с по-голяма увереност и надежда за значими резултати.



Говорете с подкрепящи хора

Споделете своите мисли и чувства с доверени приятели, членове на семейството или колеги.

Обсъждането на притесненията ви с подкрепящи хора може да ви осигури утеха, утвърждаване и насърчение.



Водете си дневник

Обмислете да запишете вашите мисли и чувства относно търсенето на професионална помощ. Воденето на дневник е мощен инструмент, който ви позволява да организирате идеите си, да изразявате емоциите си и да добиете по-голяма яснота относно вашите притеснения. Може да ви помогне да преработите всякакви страхове или несигурност, които имате, като направи идеята не толкова трудна. Като изразите мислите си в думи, вие създавате безопасно пространство за размисъл, което може да намали тревожността и да изгради увереност в решението ви да потърсите подкрепа.

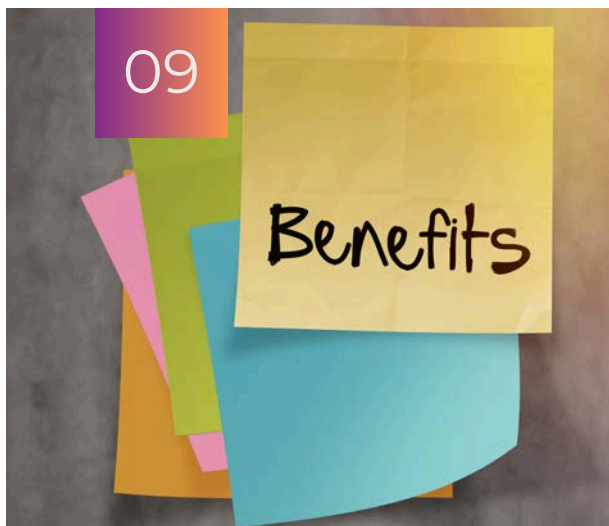
08



Практикувайте самосъстрадание

Бъдете добри към себе си, докато навигирате в този процес. Търсенето на помощ е значителна стъпка към самоусъвършенстване и благополучие и е необходима, за да дадете приоритет на психичното си здраве. Практикувайте състрадание към себе си, като признавате усилията и издръжливостта си, дори ако ситуацията изглежда предизвикателна. Напомнете си, че протягането на ръка за подкрепа е акт на грижа за себе си и вие заслужавате ползите, които носи.

09



Съсредоточете се върху ползите

Съсредоточете се върху потенциалните ползи от търсенето на професионална помощ. Справянето със стреса и прегарянето, свързани с работата, може да подобри вашето психично здраве и да подобри цялостното ви качество на живот. Професионалното ръководство също може да ви помогне да постигнете по-голям баланс и удовлетворение от работата си, така че всичко да си струва усилието. Напомнете си, че тази стъпка е инвестиция в себе си.

10



Помислете за обаждания за консултация

Много професионалисти предлагат безплатни обаждания за консултация, което може да бъде чудесна първа стъпка. Кратък разговор за обсъждане на притесненията и задаване въпроси, помага да си изясните

процеса и ви дава шанс да усетите подхода на професионалиста. Този първоначален разговор може да осигури яснота, да намали тревожността и да ви помогне да се почувствате по-свързани и комфортно, преди да се ангажирате с постоянна подкрепа.



Използвайте онлайн ресурси

Използвайте онлайн ресурси, като статии, видеоклипове или подкасти, за да научите повече за значението на търсенето на помощ при стрес, свързан с работата. Изслушването на опита на другите може да ви помогне да се почувствате по-малко изолирани в притесненията си. Тези ресурси могат да осигурят ценна представа за това как други са се справяли с подобни предизвикателства, затвърждавайки идеята, че търсенето на подкрепа е положителна стъпка.



Правете малки стъпки

Постепенно приемете идеята за търсене на помощ, като предприемате малки, лесни стъпки. Започнете с проучване на професионалисти онлайн, изпращане на запитвания или проучване на семинари за управление на стреса. Тези първоначални действия могат да ви помогнат да се запознаете с процеса и да изградите увереност. Като го разделите на по-малки задачи, ще ви бъде по-лесно да продължите напред и да предприемете следващите стъпки към професионална подкрепа. Не забравяйте, че търсенето на помощ е смел и позитивен акт на грижа за себе си, който показва сила и ангажимент за подобряване на вашето благосъстояние. Ако тревожността продължава бъде непреодолима, непременно се обърнете към специалист по психично здраве за подкрепа.

ДОБРА ПРАКТИКА

СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА, СВЪРЗАН С РАБОТАТА, И НАМИРАНЕ НА ПРАВИЛНАТА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДДКРЕПА



Алекс е 35-годишен маркетинг мениджър, работещ за бързо развиваща се технологична компания. През последните шест месеца Алекс се чувства все по-стресиран на работа. Натоварването му с работа е нараснало и той се чувства претоварен, изтощен и откъснат от работата си. Често му е трудно да се съсредоточи, изпитва главоболие и трудно заспива. Алекс не е сигурен към кого да се обърне за помощ и се тревожи как да се справи със ситуацията.

Стъпка 1: Разбиране на разликите между професионалистите, които помагат за справяне със свързания с работата стрес и прегаряне

Алекс започва, като се запознава с различните видове професионалисти, които могат да помогнат при стреса, свързан с работата. Той осъзнава, че има различни хора, които могат да предложат подкрепа, всеки със специфичен фокус:

- **Психолог** може да му помогне да проучи основните причини за неговия стрес и да го научи на стратегии за справяне.
- **Психиатърът** може да осигури медицинска помощ, ако неговият стрес е довел до по-сериозни психични проблеми като тревожност или депресия.
- **Специалистът по трудово здраве** може да оцени условията на работното място, за да види дали работната му среда допринася за неговия стрес.
- **Кариерен коуч** би могъл да го насочи към по-ефективно управление на натоварването и поставяне на постижими цели.
- **Специалистите по човешки ресурси** може да са в състояние да помогнат, ако източникът на неговия стрес е свързан с неговата роля или политиката на компанията.
- **Уелнес специалист** може да го научи на техники за осъзнатост, за да намалява стреса си ежедневно.

Стъпка 2: Обяснение на конкретната помощ, която може да бъде получена от различни професионалисти

Алекс разбира, че всеки професионалист предлага различни видове помощ:

- **Психолог** би могъл да осигури терапия, като помогне на Алекс да се справи с емоционалните последици от стреса си и да го научи на когнитивни стратегии, за да промени начина си на мислене. Например, той би могъл да напътства Алекс през когнитивно-поведенческата терапия, за да му помогне да управлява негативните мисли и стреса.
- **Психиатър** може да прецени дали стресът на Алекс е прераснал в тревожност или депресия и може да предпише лекарства, ако е необходимо.
- **Специалист по трудова медицина** би могъл да анализира работната среда на Алекс, като идентифицира фактори като натоварване,

физическо работно пространство и работно време, които може да причиняват прегаряне. Те биха могли да препоръчат корекции на неговия работен ден или работно пространство.

- **Кариерен коуч** може да помогне на Алекс да реструктурира задачите си, да идентифицира стратегии за управление на времето и да си постави кариерни цели, за да възвърне чувството си за цел в работата.
- **Отделът по човешки ресурси** би могъл да разгледа възможността за промяна на работното натоварване на Алекс или да му позволи да вземе отпуск, ако е необходимо, като същевременно осигури достъп до програма за подпомагане на служителите (EAP) за допълнителна поддръжка.
- **Уелнес специалист** може да предложи практики за осъзнатост или йога, за да помогне на Алекс да намали ежедневните си нива на стрес и да подпомогне релаксацията.

Стъпка 3: Как да се подходи към различни професионалисти въз основа на нуждите на Алекс

Като се има предвид ситуацията, в която се намира, Алекс започва да мисли от каква подкрепа се нуждае:

- **Емоционална подкрепа:** Тъй като Алекс се чувства емоционално изтощен и се бори с концентрацията, той решава първо да се обърне към психолог. Неговата цел е да управлява емоционалната страна на прегарянето, като говори с някой, който може да предложи терапевтични стратегии, за да си възвърне умствената яснота.
- **Тежък стрес:** Ако психологът установи, че стресът на Алекс е довел до клинични проблеми като тревожност или депресия, той ще обмисли посещение при психиатър за допълнителна оценка.
- **Стрес на работното място:** Алекс планира да говори с отдела по човешки ресурси на своята компания относно работното си натоварване. Ако това засяга психичното му здраве, те може да направят корекции, като например да му дадат по-управляем график

или да го свържат със специалист по трудово здраве, който може да оцени работната му среда.

- **Кариерно развитие:** Ако Алекс се чувства несигурен относно бъдещето си в компанията, той може да обмисли работа с кариерен коуч, за да си постави нови професионални цели и да развие по-добри умения за управление на времето.
- **Холистична подкрепа:** За да управлява проактивно стреса си, Алекс се интересува от ангажирането на уелнес специалист за обучение по осъзнатост, за да му помогне да остане спокоен по време на натоварените работни дни.

Стъпка 4: Да знаете къде да намерите тези професионалисти

Алекс започва търсенето си, като разглежда няколко варианта за намиране на професионалисти:

- Той използва справочника на Psychology Today, за да намери местен психолог, който е специализиран в свързания с работата стрес и прегаряне.
- Ако трябва да посети психиатър, Алекс ще поиска направление от своя личен лекар или ще се консултира с доставчик на здравни услуги за среща.
- Алекс разговаря с отдела си по човешки ресурси, обяснява проблемите си и пита за системите за поддръжка на компанията. HR предлага да го свърже с Програмата за подпомагане на служителите на компанията (EAP), която предоставя безплатни сесии за консултиране.
- За цялостна подкрепа Алекс проверява местни обяви за йога студия или класове по медитация, които предлагат програми за намаляване на стреса. Той намира център за практикуване на техники за осъзнатост близо до дома си и обмисля да посещава седмични сесии.
- За помощ при планирането на кариерата, Алекс търси онлайн сертифициран кариерен коуч, който има опит в работата с професионалисти в среда с висок стрес.

Стъпка 5: Управление на тревожността и процеса на вземане на решения към кой специалист да се обърнете

Чувствайки се притеснен как да реши, Алекс приоритизира нуждите си въз основа на симптомите си:

- **Незабавно емоционално облекчение:** Тъй като Алекс се чувства претоварен, той избира да започне с посещение на психолог, знаейки, че терапията ще му помогне да получи по-ясна представа за своето емоционално и психическо здраве.
- **Справяне с проблеми на работното място:** В същото време той се свързва с HR, за да види дали работното му натоварване може да се коригира, докато той се фокусира върху възстановяването си. Това му осигурява незабавно облекчение на работа.
- **Холистични практики за ежедневния стрес:** Алекс си записва за час по медитация, който се вписва в неговия график, като му помага да научи техники за осъзнатост, които може да практикува ежедневно.

Като разделя процеса на управляеми стъпки, Алекс намалява тревожността си да направи „перфектния“ избор и вместо това се фокусира върху създаването на мрежа за подкрепа от множество професионалисти. С помощта на психолога Алекс се научава да управлява работния си стрес чрез когнитивни стратегии, а с подкрепата на отдела си по човешки ресурси работното му натоварване става по-лесно управляемо. Неговите седмични уроци по медитация осигуряват ежедневни техники за релаксация и той в крайна сметка се чувства по-балансиран и по-малко претоварен. Този мултипрофесионален подход позволява на Алекс да поеме контрола върху психичното си здраве и да предотврати прегаряне.



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРАВИЛНИТЕ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

Целта на това упражнение е да ви преведе през процеса на намиране и избор на професионалист, който да ви подкрепи в управлението на свързания с работата стрес и прегаряне. Като разделите процеса на ясни, приложими стъпки, вие ще добиете увереността да се свържете с професионалисти, да проучите възможностите си и да вземете информирано решение.

Следвайте инструкциите по-долу, за да започнете:

- **Разработване на стратегия за подход (20 минути):** За да създадете стратегия за контакт с професионалисти, започнете с написване на сценарий или точки, очертаващи как ще се представите, опишете нуждите си и задайте подходящи въпроси (напр. относно техния подход, поверителност и разходи). В резултат на това ще имате подготвен сценарий, за да се обърнете уверено към професионалистите.

- **Намерете професионалисти (30 минути):** Използвайте различни канали, за да намерите професионалисти, които отговарят на вашите критерии - използвайте онлайн указатели, професионални асоциации и местни ресурси, за да намерите информация за контакт на поне трима професионалисти във вашия район или онлайн. Така ще имате списък с потенциални професионалисти с тяхната информация за контакт.
- **Осъществете първоначален контакт (30 минути):** Свържете се с професионалистите, които сте идентифицирали - можете да използвате текста от Стъпка 3 от раздела „ДОБРА ПРАКТИКА“, за да се свържете с всеки професионалист по имейл или телефон. Насрочете първоначални консултации, за да обсъдите вашите нужди и техните услуги. Сега имате планирани консултации с професионалисти, за да проучите потенциалната подкрепа.
- **Помислете и изберете (20 минути):** Помислете върху първоначалните си консултации - след всяка консултация напишете в дневника си впечатленията си, съвместимостта на подхода на професионалиста с вашите нужди и колко комфортно сте се чувствали.

Като завършите тази дейност, вие ще имате ясна стратегия за контакт с професионалисти, ще идентифицирате подходящи опции и ще насрочите първоначални консултации, за да проучите техните услуги. Чрез размисъл и сравнение вие ще вземете информирано решение за това кой професионалист е най-подходящ за вашите нужди, осигурявайки персонализирана и ефективна подкрепа за управление на свързания с работата стрес и прегаряне.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Целта на това упражнение е да подобрите разбирането на различията между професионалистите, които работят със стреса и прегарянето, свързани с работата, да обясните спецификата на тяхната помощ, да научите как да подходите към тях въз основа на индивидуалните нужди, да определите къде да намерите тези професионалисти и да управлявате тревожността и процеса на вземане на решение при търсене на помощ.



ОТ КЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

Разбиране на различните професионалисти (20 минути):

- Първо, намерете тихо, удобно място, където можете да се съсредоточите без прекъсвания. След това поемете няколко дълбоки вдишвания, за да се подготвите за упражнението.
- Проучете различните видове професионалисти, които се специализират в свързания с работата стрес и прегаряне (напр. психолози, психиатри, терапевти, специалисти по човешки ресурси, специалисти по трудово здраве, коучове и други).
- Напишете кратко описание на всеки тип професионалист във вашия дневник, включително техните квалификации и конкретната помощ, която предлагат.
- Помислете за различията между тези професионалисти. Напишете няколко изречения, обобщаващи как всеки тип професионалист може специфично да допринесе за управлението на свързания с работата стрес и прегаряне.

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Разбирането на разнообразните роли на професионалисти като психолози, терапевти, специалисти по трудово здраве и кариерни коучове е от решаващо значение за ефективно справяне с многостранния характер на свързания с работата стрес и прегаряне.

02

Всеки професионалист предлага специфични видове подкрепа, от терапия и медикаменти до оценки на работното място и техники за осъзнатост, като гарантира, че хората и организацията могат да намерят решения, съобразени с техните уникални нужди.

03

Проактивното търсене на помощ от обучени професионалисти може значително да подобри механизмите за справяне и удовлетворението от работата, като много хора съобщават за забележителни подобрения само за 6 месеца.

04

Идентифицирането и свързването с професионалисти чрез онлайн указатели, програми на работното място и препоръки осигурява структуриран път за получаване на надеждна и ефективна подкрепа.

05

Разбиването на процеса на търсене на помощ на по-малки стъпки, като проучване на професионалисти, насрочване на консултации и отразяване на съвместимостта на подходите, помага за намаляване на тревожността и води до добре информирани решения.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Кое от следните НЕ е симптом на прегаряне, свързано с работата?

- ☐ А- Постоянна умора
- ☐ Б- Цинизъм и необвързаност
- ☐ В- Повишена продуктивност
- ☐ Г- Намалена професионална ефективност

03.

Кой може да предпише лекарства за свързани с работата стрес и прегаряне?

- ☐ А- Психолози
- ☐ Б- Терапевти
- ☐ В- Психиатри

02.

Коя е често срещаната причина за стрес, свързан с работата?

- ☐ А- Голямо натоварване
- ☐ Б- Прекомерно признание
- ☐ В- Адекватни ресурси
- ☐ Г- Ясни очаквания за работа

04.

Коя стратегия се препоръчва за овладяване на тревожността при търсене на професионална помощ?

- ☐ А- Игнориране на проблема
- ☐ Б- Обучение за процеса
- ☐ В- Задаване на нереалистични очаквания

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Кое от следните е ключов извод за хората, които се справят със стреса, свързан с работата?

- ☐ А- Не е необходимо да се справяте рано със стреса, свързан с работата
- ☐ Б- Важни са само физическите симптоми
- ☐ В- Търсенето на професионална помощ може да осигури ценна подкрепа

06.

Кой е специализиран в оценката и подобряването на организационната динамика, намаляването на стресовите фактори и подобряването на цялостното благосъстояние на работното място?

- ☐ А- Психолози на работното място
- ☐ Б- Специалисти по трудова медицина
- ☐ В- Уелнес координатори

07.

Кои професионалисти могат да провеждат индивидуални сесии, за да помогнат на хората да изследват и да се справят с основните причини за свързания с работата стрес и прегаряне?

- ☐ А- Специалисти по трудова медицина
- ☐ Б- Управленски коучове
- ☐ В- Психолози, терапевти и консултанти

ОТГОВОРИ

1 - В

2 - А

3 - В

4 - Б

5 - В

6 - А

7 - В

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разбирането на ролите на различните специалисти по психично здраве е от решаващо значение за достъп до правилната подкрепа.

Тези ресурси обясняват разликите между професионалистите, техните роли в лечението и как да намерите най-подходящия за вашите нужди за психично здраве.



СПЕЦИАЛИСТИ В СФЕРАТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Ако не сте сигурни в различната терминология, използвана за описание на специалистите по психично здраве, вие сте на правилното място. В това видео Надя Уилкинсън обяснява повече за разликата между различните видове специалисти по психично здраве.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



ВИДОВЕ ТЕРАПЕВТИ И КАК ДА ГИ ОТКРИЕТЕ

Грижата за психичното ви здраве надхвърля получаването на лекарска рецепта. В това видео двукратно сертифицираният психиатър д-р Дом Спортели разглежда типа терапевти, които трябва да познавате, и как да ги намерите.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



КОЙ КАКВА РОЛЯ ИМА В ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ?

Ако вие или някой, когото подкрепяте, имате достъп до лечение за психично заболяване, вероятно ще попаднете на набор от специалисти по психично здраве, които ще играят роля в лечението. В тази статия ще можете да намерите информация, свързана с техните професионални характеристики.

[ПРОЧЕТЕТЕ СТАТИЯТА](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

American Psychological Association (APA) – Information on psychologists, stress management, and cognitive-behavioral therapy (CBT). Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/stress>

American Psychiatric Association – Resources on mental health, psychiatrists, and medication management. Retrieved from: <https://www.psychiatry.org/patients-families>

BetterHelp – Online therapy platform offering licensed counsellors for managing stress and burnout. Retrieved from: <https://www.betterhelp.com>

Employee Assistance Professionals Association (EAPA) – Information on Employee Assistance Programs (EAPs) and counselling. Retrieved from: <https://www.eapassn.org>

Harvard Business Review (HBR) – Articles on managing burnout, workplace stress, and executive coaching. Retrieved from: <https://hbr.org/search?term=burnout>

International Coaching Federation (ICF) – Standards and practices for coaching, including career and executive coaching. Retrieved from: <https://coachingfederation.org>

Talkspace – Virtual therapy service for stress management and burnout support. Retrieved from: <https://www.talkspace.com>

Occupational Safety and Health Administration (OSHA) – Guidelines for creating a healthy work environment. Retrieved from: <https://www.osha.gov/workplace-stress>

Psychology Today – Therapist and counsellor directory. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com>

MindTools – Resources for stress management and workplace well-being. Retrieved from: <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm>