



**EU-PROMENS**

# Обучение за напреднали

**Мултидисциплинарна програма за обучение по  
Рамката за междусекторни компетенции в областта на  
психичното здраве**



**Funded by  
the European Union**



Грижа за себе си и  
резилиентност



EU-PROMENS

## Грижа за себе си и резилиентност

„Грижата на специалистите за себе си е от жизненоважно значение за ефективността на предоставяните услуги. Специалистите, които помагат, може да не се съобразяват със собствените си нужди или да са заети с отговорностите си. Хората, които оказват помощ, често погрешно вярват, че не са уязвими на умора, стрес, фрустрация и депресия. Често те виждат нуждите на другите и се чувстват отговорни да повдигнат духа им, като в този процес забравят за грижата за себе си.”

Практическо ръководство за грижа за себе си за специалисти, които оказват помощ, с автори Julie Radlauer-Doerfler, L.M.H.C. и John E. VanDenBerg, Ph.D.



## Грижа за себе си и за колегите

Често срещани признаци на дистрес, публикувани на уебсайта на Центровете за контрол и превенция на заболяванията (2014 г.):

- Чувство на вцепененост, обезверяване, тревожност или страх
- Промени в апетита, нивата на енергия и на активност
- Затруднена концентрация
- Проблеми със съня, кошмари и тревожни мисли и образи

Практическо ръководство за грижа за себе си за специалисти, които оказват помощ, с автори Julie Radlauer-Doerfler, L.M.H.C. и John E. VanDenBerg, Ph.D.

## Грижа за себе си и за колегите

Често срещани признаци на дистрес, публикувани на уебсайта на Центровете за контрол и превенция на заболяванията (2014 г.):

- Телесни реакции като главоболие, болки в тялото, стомашни проблеми и кожни обриви
- Влошаване на хронични здравословни проблеми
- Гняв или избухливост
- Противоречиви чувства
- Повишена употреба на алкохол, тютюн или други наркотици

Практическо ръководство за грижа за себе си за специалисти, които оказват помощ, с автори Julie Radlauer-Doerfler, L.M.H.C. и John E. VanDenBerg, Ph.D.

## Стратегии



Източник: Библиотека на Майкрософт

- Ежедневно отделяйте време за релаксация и размисъл върху положителното
- Създавайте график или рутина за всеки ден с цел създаване на структурирано ежедневие
- Поставете граници за постигане на баланс между работата и личния живот
- Бъдете информирани, но ограничете времето за слушане на новини, касаещи определена криза
- Укрепете мрежите си за подкрепа
- Правете упражнения или раздвижвайте тялото си ежедневно
- Управлявайте съня си



EU-PROMENS

---

Кутія за грижа за себ



# Кутия за грижа за себе си

Кутията за грижа за себе си е **специално място, където да съхранявате нещата, които ви помагат да се отпуснете и да се презаредите с енергия.**

Това са събрани персонални предмети, които може да ви помогнат да се почувствате по-добре, когато се чувствате зле, разстроени или стресирани.

Кутията е пълна с неща, които ви носят комфорт, и е вашето малко „желано място“, където можете да отидете, когато не се чувствате оптимално.

Тя може да се използва по всяко време, за да отговори на ежедневните ви нужди от грижа за себе си, и е чудесна за „лошите дни“, когато може би ви е трудно.



## Дискусия

- Какво правите като грижа за себе си? Какво прави вашата организация, за да ви подкрепи?*
- Какво бихте желали да прави вашата организация, за да оказва подкрепа на екипа си?*
- Съществуват ли някакви национални/общностни програми за психично здраве на работното място?*





## Оценка след обучението

<https://eu-promens.limesurvey.net/684143?lang=bg>



## Формуляр за обратна връзка (количествена)

<https://eu-promens.limesurvey.net/327324?lang=bg>



## Формуляр за обратна връзка (качествена)

<https://eu-promens.limesurvey.net/818484?lang=bg>