



**Волонтеры  
медики**

Всероссийское  
общественное движение

# **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВОЛОНТЕРОВ**

Термин "**эмоциональное выгорание**" впервые ввел в оборот американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году.

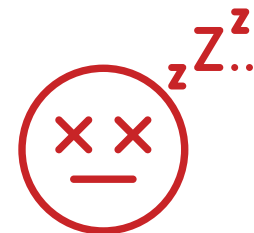
**Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние**



эмоционального



психического



физического

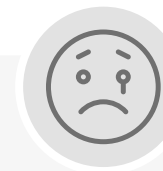
**истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса.**

**Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях** (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя, и конечно, ВОЛОНТЕРЫ).



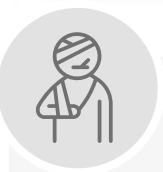
## ФИЗИЧЕСКИЕ:

- усталость
- истощение
- изменение веса
- нарушение сна
- затруднение дыхания, отдышка
- отёчность
- тошнота
- головокружения
- тремор рук
- заболевания кожи



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

- пессимизм
- цинизм
- черствость
- усталость
- критика (не нравится ничего)
- тревога
- немотивированная агрессивность
- потеря идеалов и надежд
- невозможность сконцентрироваться



## ПОВЕДЕНЧКСКИЕ:

- безразличие к еде
- злоупотребления таблеток, алкоголя, табака, наркотиков
- учащенные несчастные случаи



## СОЦИАЛЬНЫЕ:

- падение интересов к хобби, досугу
- социальная изоляция (не хочу никого видеть, говорить по телефону..)



**1** Взаимодействие с  
большими потоком людей



**6** Неправильно/неясно  
поставленные задачи



**2** Постоянный стресс на  
учебе/работе, личной  
жизни



**7** Чувство ненужности,  
заниженная самооценка



**3** Напряженный ритм  
работы/жизни



**8** Комплекс отличника



**4** Недостаточное поощрение



**9** Обида



**5** Незаслуженная критика,  
сплетни



**10** Конфликтность

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ВОЛОНТЕРОВ

Волонтеры оказывают неоценимую услугу некоммерческим организациям и обществу. Однако, среди добровольцев наблюдается большая текучесть.

**Выгорание волонтеров** - это постепенное снижение их вовлеченности по причине эмоциональной, психологической и физической истощенности. Такое состояние часто наблюдается, когда добровольцы участвуют в волонтерской деятельности на протяжении длительно периода времени.

Забота о себе дается особенно сложно тем, кто привык, в первую очередь, безвозмездно заботиться о других и сфокусирован на решении чужих проблем.

# СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЛОНТЕРОВ

## Какие из следующих признаков вы видели у добровольцев?

**1**

Добровольцы перестают верить в цели и миссию организации

**5**

Волонтеры проявляют раздражительность в общении с другими волонтерами, сотрудниками и т.д

**2**

Добровольцы много жалуются. Предают слишком большое значение неприятным мелочам

**6**

Добровольцы не приходят или не звонят, чтобы предупредить о своем отсутствии

**3**

Волонтеры делятся с вами тем, что они беспокоятся о своей волонтерской деятельности, даже когда они заняты другими вопросами

**7**

Возникают проблемы выполнения работ - задания не завершено

**4**

Добровольцы оказывают помощь без вдохновения, избегают новых заданий

**8**

Добровольцы жалуются, что их не увлекает волонтерство так как раньше

# ЧТО ЧУВСТВУЕТ ВОЛОНТЕР? / ЧТО ВИДИТ ОРГАНИЗАЦИЯ?



## Что чувствует волонтер?

- Тайное желание бросить
- Он сомневается, что он «нужен» и может что-то изменить
- Он потерял чувство удовлетворения, которое испытывал раньше
- Он чувствует, что его используют: слишком много работы и слишком мало добровольцев

## Организация видит конечный результат выгорания:



- Добровольцы не появляются ... работа не выполняется. Кому-то приходится делать больше, чтобы догнать
- Волонтеры соглашаются на работу без энтузиазма
- Миссия, цели организации не достигнуты
- Падает общее количество волонтеров
- Все труднее набирать новых добровольцев и/или удерживать старых

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ВОЛОНТЕРАМИ



## 1. Разделите своих волонтеров на группы



## 2. Убедитесь, что у вас всегда достаточно волонтеров, а их навыки и опыт соответствуют поставленным задачам



## 3. Создайте лучшие условия для добровольцев:

- давайте четкие и понятные описания заданий
- укажите конкретные временные затраты
- разрешите волонтерам выбирать виды активностей, а иногда говорить: «НЕТ»
- пересмотрите задачи и убедитесь, что предлагаемые роли нескучны
- укажите ваши ожидания



## 4. Разнообразьте обязанности:

- меняйте активности
- доверяйте более ответственные задачи
- предоставьте больше возможностей и ответственности





## 5. Поощряйте



## 6. Общайтесь



## 7. Волонтеры имеют права:

- убедитесь, что Ваших волонтеров уважают и ценят их вклад
- составьте список прав и обязанностей волонтеров
- поясните волонтерам, что у них есть право сказать: «Нет»

## Научите волонтеров заботиться о себе! Дайте им рекомендации:

**1. Пусть выбор волонтерской деятельности будет осознанным и избирательным** (сопоставь свои интересы, возможности и свободное время)

**2. Когда ты уже стал волонтером, не забывай о соблюдении простых правил:**



Правильное питание (не пропускай приемы пищи, избегай фастфуда и сладких напитков)



Убедись, что ты пьешь достаточно воды (носи с собой)



Не забывай про физическую активность (нагрузки снижают стресс и позволяют тебе быть в форме)



Высыпайся

**3. Не отказывай себе в перерывах** (как длительных, так и пятиминутных приятных брейков на то, чтобы побыть с любимыми людьми или просто отдохнуть)

**4. Определи границы.** Ты должен четко понимать свои обязанности и зону ответственности. Не бери слишком много на себя! Устанавливай границы и говори открыто, что именно ты не хотел бы делать

**5. Не стесняйся делиться своими переживаниями с окружающими,** особенно если они также вовлечены в волонтерскую деятельность. Говори о своих проблемах с организацией.

# ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ



старайтесь рассчитывать  
и обдуманно распределять  
все свои нагрузки



учитесь переключаться  
с одного вида  
деятельности на другой



проще относитесь  
к конфликтам на работе



как ни странно это звучит -  
не пытайтесь всегда  
и во всем быть лучшими



**Помните: работа - всего лишь часть жизни.**

**ВОЛОНТЕРОМ  
В ЗДРАВООХРАНЕНИИ  
МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ**

**волонтеры-медики.рф**



**С благодарностью  
за Ваш неоценимый вклад!**

101000, Россия, г. Москва,  
ул. Мясницкая, д. 17, стр. 1



+7 (495) 796-03-06



info@volmedic.com



volmedic

