

Специфика викарной травмы: как помогать помогающим

Екатерина Мурашова,
системный семейный терапевт,
кандидат психологических наук,
член ОСКИП,
автор и ведущий тренингов



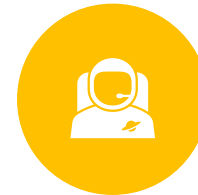
Помогающие специалисты это:



Медицинские
работники;



Юристы;



Священники;



Социальные
работники;



Волонтеры;



Психологи и
психотерапевты.

Категория
косвенных травм:

Усталость от
сострадания (или
сострадательное
истощение)

Вторичное
стрессовое
расстройств

Викарная травма

Эмоциональное
выгорание

Викарная травма (Peariman&Saokvitne, 1995) – глубинное изменение мировоззрения, происходящее у помогающих специалистов при работе с клиентами, пережившими травму.

Фундаментальные изменения представлений о мире происходят вследствие многократного соприкосновения с травматическим материалом.

Меняется мировоззрение, касающееся себя и других.

Изменения в когнитивных схемах специалиста происходят незаметно для него.

Вторичный травматический стресс (STS) (Fiegley, 1995, Stamm, 1999) – чаще всего возникает как вторичная реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическими или проблемными ситуациями. Проявляется как развитие некоторых симптомов ПТСР в результате травматического события, пережитого другим человеком или знание об этом событии.


Сострадательное истощение или усталость от сострадания (Fiegley, Stamm, Brown, Newell) – состояние, при котором отмечается значительное эмоциональное и физическое истощение, приводящее к снижению способности сопереживать или чувствовать сострадание к другим. Часто описывается как отрицательная цена заботы.

Я перестала брать трубку, когда мне звонит моя
приятельница.

У меня нет сил выслушивать ее жалобы.

Психолог, волонтер





Выгорание (Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001) – это стойкое чувство усталости, цинизма, неэффективности, возникающее в результате воздействия хронического стресса, **связанного с работой**.



- Я психолог. Я не хочу быть психологом. Меня раздражают коллеги. Меня злят клиенты.

Сегодня я нагрубила руководителю. Себе я это объяснила, как отстаивание своих границ

Мнения разных исследователей по вопросу косвенных травм

Fiegley считает STS синонимом УС

Stamm (2010) рассматривает STS в качестве компонента УС

Brown (2017) видит STS как стресс, включающий в себя УС

Newell считает, что STS является следствием УС

Maslach (1993) считает, что УС, эмоциональное истощение – один из симптомов выгорания

Вторичная травма и выгорание

Синдром выгорания (Freudenberger, 1974) – поражение, истощение или износ, происходящий человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам.

- Другое определение дает Meir (1983) – состояние, в котором человек не ожидает вознаграждения от выполняемой работы, но, напротив, ожидает наказания, что происходит в результате недостатка мотивации и контролируемых результатов или вследствие недостаточной компетенции.



Сходства и
различия
викарной травмы
и синдрома
выгорания



Сходства:

- 1 – оба состояния имеют тенденцию к накоплению;
- 2 – приводят к похожим негативным результатам.

Различия:

В причинах возникновения:

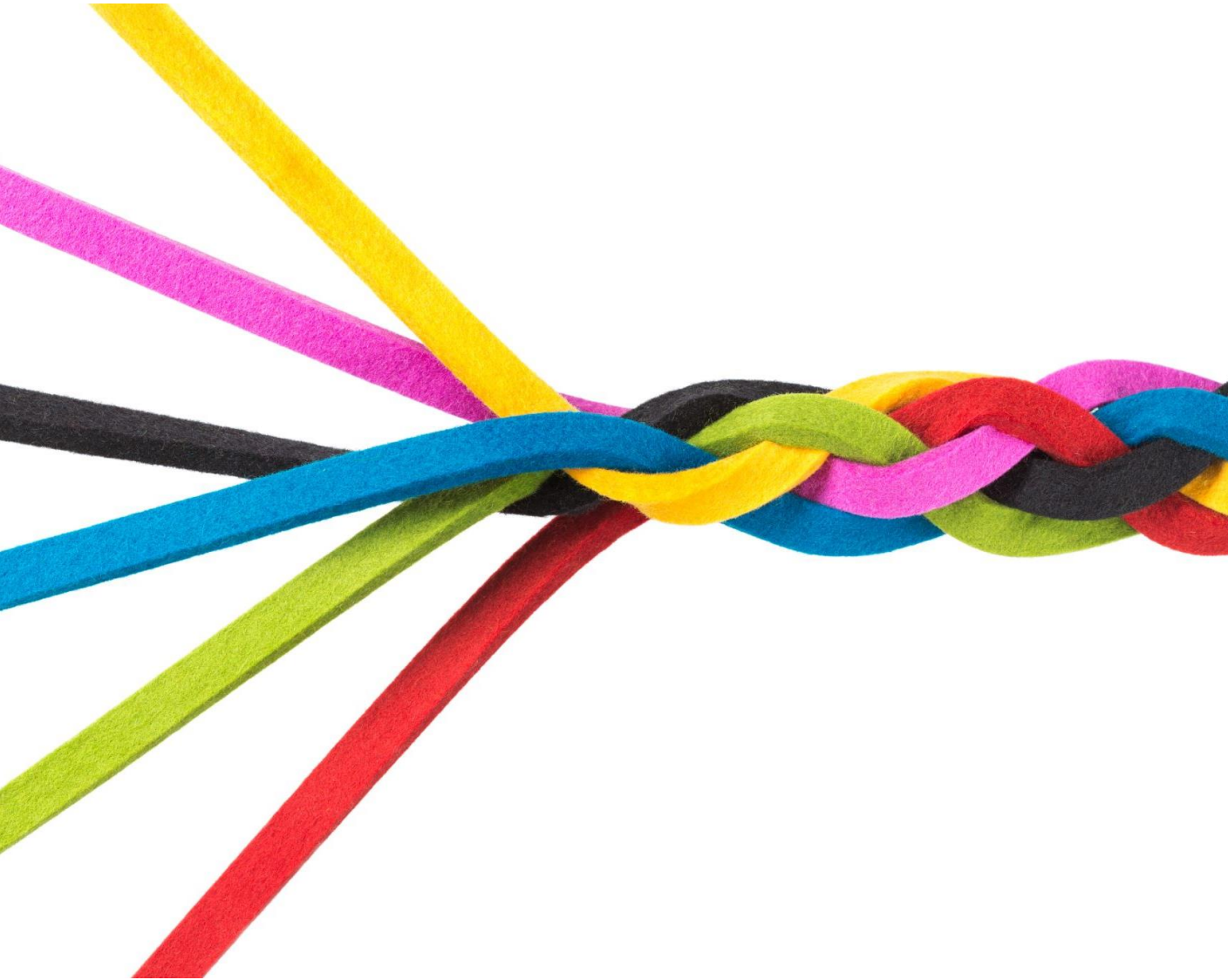
- 1 – викарная травма возникает как реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическими, проблемными ситуациями.
- 2 – синдром выгорания возникает при работе с любыми клиентами (O'Halloran, Linton 2000).

По скорости возникновения:

- 1 – синдром выгорания появляется постепенной как накопленный стресс.
- 2 – викарная травма может наступить внезапно и безо всякого предупреждения (Fiegley, 1995).

Приводят к синдрому выгорания:

- Большое количество клиентов с острыми проблемами;
- Иллюзия грандиозности выполняемой работы;
- Тотальное посвящение себя работе;
- Отсутствие самостоятельности и независимости сотрудника в принятии решений;
- Неблагоприятные социально-психологические отношения в организации по вертикали и по горизонтали;
- Отсутствие стимуляции работников.



- Помогают избежать эмоционального выгорания
удовлетворенность своим трудом,
идентификация себя с организацией –
принятие сотрудником ценностей и целей своей организации,
осуществление деятельности по реализации этих целей,
отстаивание интересов организации и желание оставаться ее членом
(Pierce Molloy, 1990)

Проявление синдрома выгорания:

Астенизация

Сниженный фон настроения с легко возникающей тревогой;

Трудности концентрации, снижение продуктивности работы;

Чувство вины;

Нарушение отношений с окружающими;

Нарушение режима сна и бодрствования;

Психосоматические реакции;

Кратковременные психогенные реакции;

Изменение отношения к себе, своей профессиональной деятельности;

Изменение отношения к клиентам.

Специфика воздействия викарной травмы

Травма включает с себя утрату. После нее ничего не остается таким, как прежде.

<https://disk.yandex.ru/i/NYmAtgchwoiUeQ>

Опросник Оценка выгорания , эмоционального истощения и викарной травмы

Институт ресурсов при кризисе и травме



Факторы, приводящие к викарной травме



Изменения, происходящие с помогающим специалистом

Негативные:

- Викарная травма
- Вторичный травматический стресс
- Усталость от сострадания
- Синдром выгорания

Позитивные:

- Честный взгляд на мир
- Адаптивность
- Осознание ценности собственной жизни и всех общепринятых ценностей
- Признание силы и мужества людей, которые столкнулись с тяжелыми событиями

В зоне риска специалисты:

Женского пола

С тревожным, чувствительным типом нервной системы

Начинающие специалисты

Молодого возраста и после 60 лет

С определенной системой ценностей

Имеющие деструктивные стратегии совладания

Имеющие сходный травмирующий собственный опыт

Забота о себе:

Определить приемлемый объем работы;

Не брать в работу сразу много трудных клиентов;

Создавать по возможности комфортные условия труда;

Выдерживать наблюдательную позицию;

Иметь собственные стратегии в случае, когда не справляетесь;

Уметь восстанавливаться после длительного напряжения;

Иметь выстроенную собственную идентичность;

Соблюдать режим работы и отдыха;

Питаться регулярно и разнообразно;

Обеспечить достаточную физическую нагрузку;

Осторожно со стимуляторами (табак, алкоголь);

Оставлять время «для себя»



Наши ресурсы

- Семья и друзья
- Организация и профессиональные сообщества
- Сообщество единомышленников



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



KMURASHOVA85@GMAIL.RU