



Вих. від 25.07.2023 р. № 129

Вельмишановні колеги!

Громадська організація «Національна академія наук вищої освіти України» запрошує Вас взяти участь у навчально-методичному вебінарі та тренінгу «**Методи виявлення професійного вигорання і хронічної втоми та шляхи їх профілактики**», які відбудуться **29.09.2023 року** на платформі ZOOM, початок о 14:00 (3 академічні години).

Реєстрацію на захід відкрито з **01.08.2023 року до 28.09.2023 року включно**.

Для підтвердження участі у навчально-методичному вебінарі та тренінгу просимо зареєструватися, надіславши заявку на електронну адресу: **nanvuz@ukr.net** (форма додається).

Участь у вебінарі та тренінгу платна – **500 грн**, які слід сплатити на розрахунковий рахунок: найменування отримувача: ГО НАН ВО УКРАЇНИ, код одержувача: 35138443. Рахунок отримувача у форматі відповідно до стандарту IBAN: UA383052990000026006046708017

Назва банку: АТ КБ «ПриватБанк».

Призначення платежу: «Організаційний внесок за участь у вебінарі та тренінгу від ПІБ».

Спікер та тренер заходів: доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України, президент Всеукраїнської асоціації психосоматичної медицини, перший віцепрезидент ГО «Асоціація психотерапевтів та психоаналітиків України», професор кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця **Олег ЧАБАН**.

Анотація заходів: з 28 травня 2019 року «Burn out» включено до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійне явище. У МКХ-11 визначено наступне: «Вигорання - це синдром, що виникає як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися». Тобто, «Burn out» не класифікується як стан (статус) організму в медичному аспекті.

Все це описано в главі: "Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт із медичними службами", який включає причини, через які звертаються до медичних служб, але які не класифікуються як хвороби чи стан здоров'я. Однозначно «Burn out» оцінюється не як захворювання, а як синдром та фахові взаємодії, які можуть призвести до захворювання.

Цей синдром характеризується трьома пунктами:

- відчуття виснаження енергії та знесилення;
- збільшення ментальної віддаленості від своєї роботи, або почуття негативізму, цинізму по відношенню до своєї роботи;
- зниження професійної ефективності.

Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха – час досягнень, споживання та нового матеріалізму. Це час, коли ми експлуатуємо самі і дозволяємо себе експлуатувати. Через це змінюються одразу декілька сфер життя. Індивідуально – психологічна сфера: сильне бажання віддатися подіям, діям, стресу. Соціально-психологічна сфера: вимоги часу, мода, соціальні норми та стандарти. Особливо це стає важливим коли змушений інтенсивно працювати в ситуації війни.

Але потрібно мати на увазі, що професійне вигорання виникає у тих професіях, де є не тільки велике навантаження, але й постійний хронічний стрес. Тому, емоційне вигорання часто трапляється в осіб, які постійно працюють в системі «людина-людина»: лікарів, психологів, вчителів, поліцейських тощо.

Які наслідки несе в собі емоційне вигорання? Пройгноровані або невизначені «Burn out» можуть мати суттєві наслідки, зокрема: стан дистресу (надмірний стрес), втома, безсоння, смуток, гнів, дратівливість, зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами, хвороби серця, високий тиск, цукровий діабет 2 типу, загальна схильність до захворювань тощо.

Мета заходів: вебінар та тренінг спрямовані на навчання вчасному розпізнаванню синдрому професійного вигорання, запобігання хронічній втомі, профілактичним діям у вигляді зміни пріоритетів, тактики та стратегії життя для того, щоб залишатися ефективним працівником і при цьому не розплачуватися своїм ментальним та соматичним здоров'ям.

До участі у вебінарі та тренінгу запрошуються науковці, викладачі, керівники установ, підприємств та організацій, студенти останніх курсів закладів вищої освіти медичного спрямування, фахівці будь-яких професій, пов'язаних з роботою в системі “людина – людина” (вчителі, медики, журналісти, юристи, правоохоронці та ін.) та всі зацікавлені особи.

Зареєстровані учасники вебінару та тренінгу отримають ZOOM-посилання на онлайн-зустріч 28.09.2023 р., а також відповідний сертифікат.

Координатор: Тетяна Володимирівна Товалович

Контактна електронна адреса: nanvuz@ukr.net, тел.: +380977084368