Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный комплексный центр
Социального обслуживания населения»

СБЕРЕЧЬ ТЕХ, КТО ДАРИТ ЗАБОТУ:
ИСКУССТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

**Методические рекомендации по
профилактике выгорания специалистов
Центра активного долголетия**

Автор
Дубинина Варвара Евгеньевна,
методист

Сургутский район
2026

Сфера активного долголетия предъявляет особые требования к психоэмоциональной устойчивости специалистов, работающих с гражданами старшего возраста. В отличие от классической социальной помощи, от сотрудника требуется не просто уход, а непрерывное генерирование мотивирующей, созидательной энергии для пожилых людей.

При этом специалисты ежедневно сталкиваются с объективными инволюционными процессами подопечных: возрастной инкапсуляцией, когнитивным снижением (деменцией), соматическими болями и неизбежностью ухода людей из жизни. Возникает «синдром тщетности» – экзистенциальный кризис помогающего специалиста, подсознательно ощущающего бесполезность своих усилий перед лицом естественного старения. Это приводит к ускоренному развитию синдрома профессионального выгорания, цинизму и высокой текучести кадров.

Данные рекомендации призваны создать системный подход к сохранению психологического здоровья сотрудников сферы социального обслуживания, общественного сектора, реализующих программы и проекты поддержки граждан старшего поколения.

Профилактика выгорания – это не разовые лекции, а системная работа, охватывающая три взаимосвязанных уровнях: организационный, командный и персональный.

Организационный дизайн: экология рабочей среды

Защита специалиста начинается с управленческих решений. Руководитель учреждения сферы активного долголетия – это прежде всего архитектор безопасной психологической среды.

- Принцип динамического баланса (диверсификация нагрузок). Длительное, монотонное погружение в тяжелые психоэмоциональные контексты разрушительно. Руководителям необходимо чередовать часы прямого взаимодействия с подопечными (лекции, тренировки, патронаж) с методической работой, обучением или организационными задачами.

Оптимальное время непрерывного «эмпатического контакта» не должно превышать 4–5 часов в день.

- Территория тишины (комнаты психологической разгрузки). В каждом центре долголетия должно быть физическое пространство, свободное от обязательств и коммуникации. Оазис тишины с мягким светом, удобными креслами и отсутствием рабочих гаджетов, где специалист может вернуть себе внутреннее равновесие за 15 минут перерыва.
- Культура видимого признания. В рутине социальной работы легко потерять ощущение значимости своего труда. Внедрение практики «Дневников благодарности учреждения», публичное признание маленьких побед (подопечный начал улыбаться, освоил смартфон, сделал первые шаги после инсульта) возвращают специалисту смысловой якорь профессии.

Командная синергия: культура плеча

Один в поле не воин, особенно в сфере помогающих профессий. Профилактика выгорания невозможна без ощущения надежного тыла в лице коллег.

- Интервизорские сессии и Балинтовские группы. Это пространство, где сняты маски идеальных профессионалов. Регулярные (не реже раза в месяц) встречи команды под кураторством психолога позволяют безопасно разместить накопившийся гнев, страх, бессилие или чувство вины перед угасающими подопечными. Проговаривание эмоций переводит их из разрушительного соматического спектра в осознанный профессиональный опыт.
- Профессиональная грамотность как щит. Зачастую выгорание провоцируется непониманием процессов старения. Агрессия, капризы или апатия пожилого человека могут восприниматься специалистом как личная неудача или враждебность. Регулярное обучение геронтопсихологии и особенностям работы с деменцией меняет оптику: специалист начинает видеть

за сложным поведением проявления болезни, а не личный вызов. Это включает здоровую профессиональную отстраненность.

Персональное мастерство: искусство самосбережения

Личная гигиена труда – это зона ответственности самого специалиста. Нельзя напоить другого из пустого кувшина. Личные границы и саморегуляция – главные инструменты сохранения целостности.

- Психологический манифест границ. Главное правило выживания в профессии – четкое разделение личной идентичности и рабочей роли. Внедрение ритуала «эффекта халата»: покидая стены учреждения, специалист должен мысленно оставлять рабочие проблемы в кабинете.
- Создание ресурсного депо. Специалисту сферы долголетия жизненно необходимы увлечения, кардинально противоположные его работе. Это должны быть сферы, где результат виден здесь и сейчас, осязаем и подконтролен автору (садоводство, прикладное творчество, кулинария, спорт). Это позволяет компенсировать размытость и долгосрочность результатов в работе с пожилыми людьми.

Забота о старшем поколении – это марафон, а не спринт. Бежать его эффективно и долго можно только распределяя силы, прислушиваясь к своему дыханию и вовремя делая остановки.

Соблюдение данных рекомендаций позволит превратить учреждение активного долголетия в пространство, где бережно относятся не только к прошлому наших подопечных, но и к настоящему и будущему тех, кто обеспечивает им достойную, наполненную радостью старость.

Помните: спасая других, важно не сгореть самому!