

Как поддержать коллегу в сложной ситуации

Рекомендации от Службы психосоциальной поддержки РКК



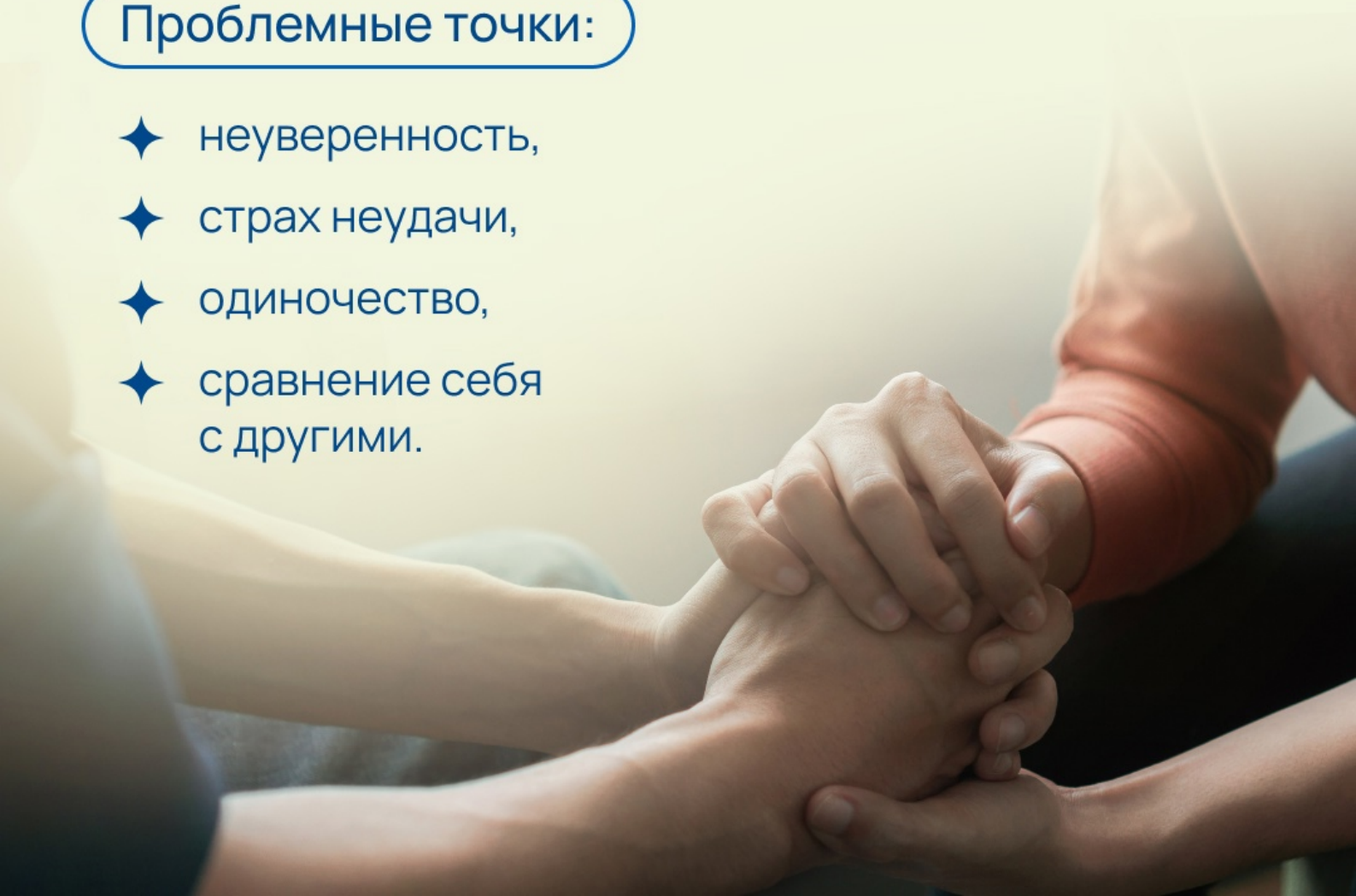
ДВ

Синдром самозванца

Человек сомневается в своих достижениях. Может чувствовать, что не заслуживает успеха или боится «разоблачения».

Проблемные точки:

- ◆ неуверенность,
- ◆ страх неудачи,
- ◆ одиночество,
- ◆ сравнение себя с другими.



Как поддержать

Выслушайте коллегу, дайте ему возможность открыто поделиться переживаниями и страхами.

Поддержите и напомните о его достижениях и сильных сторонах. Расскажите о собственных сомнениях и неудачах. Покажите на своем примере, что испытывать такие чувства – нормально.

Предложите обратиться за помощью к психологу.



Неуверенность в себе и страх неудачи

Подобные негативные мысли могут полностью демотивировать и повлиять на качество работы из-за низкой самооценки. Такое состояние сопровождается:

апатией и чувством вины

раздражительностью

постоянной тревогой



Как поддержать

Будьте искренними и дайте позитивную обратную связь коллеге. Скажите, что вас восхищает в его работе: помогите увидеть сильные стороны и заслуги.

«Например: «Я вижу, как ты часто сидишь позднего вечера. Также на этой неделе ты минимум три раза приходил раньше других. Я вижу, как много усилий ты прикладываешь ради общего дела».

Жанна Черногорская,
Координатор проектов службы
психосоциальной поддержки
Российского Красного Креста



Фото: из личного архива Жанны Черногорской

Выгорание и потеря интереса к работе

Усталость, апатия и грусть говорят об эмоциональном истощении. Уменьшается продуктивность, снижаются качество и ухудшаются результаты.

Проблемные точки:

- повышенная критичность или негатив по поводу работы и коллег,
- замкнутость и отказ от общения,
- головная боль, проблемы со сном или частые простуды – следствия хронического стресса,
- чувство бесполезности и мысли о том, что усилия не приносят результата.



Как поддержать

- **Не навязывайтесь**, но выразите беспокойство и внимательно выслушайте коллегу. Покажите, что он может безопасно доверить вам свои чувства, эмоции и переживания.
- **Спросите**, чем вы можете помочь. Напомните, что нужно восстанавливаться. А перерывы на отдых и отпуск помогут вернуться к работе с новыми силами.
- **Сделайте** так, чтобы коллега чувствовал себя частью команды: привлекайте его к обсуждениям и корпоративным мероприятиям.

Если видите, что ситуация серьезная, то порекомендуйте обратиться за психологической помощью.

Совет от психолога

Оказывая эмоциональную поддержку, руководствуйтесь 3 принципами первой психологической помощи:

- 1 «Смотри» на эмоциональные проявления и состояния человека.
- 2 «Слушай», что и как говорит человек, какие потребности озвучивает.
- 3 «Направляй» на нужные ресурсы с информацией.



Используйте эти принципы и по отношению к себе:
«Как я сейчас? В чем я нуждаюсь? С кем я могу об этом поговорить и как получить помощь или поддержку?»