

1579131

В'ЯЧЕСЛАВ ХАЛАНСЬКИЙ

ЗАПАЛ БЕЗ

ВИГОРЯННЯ



ЯК ЗАВЕРШИТИ ЦИКЛ СТРЕСУ, ПРАЦЮВАТИ
ДО СПОДОБИ Й ЖИТИ ЩАСЛИВО

Проблема емоційного вигоряння висвітлена автором крізь призму сучасного екзистенційного аналізу та логотерапії. Наголошуючи на необхідності проживання персональних цінностей і сенсів, автентичної екзистенційної настанови й внутрішньої згоди щодо власного життя та роботи, Халанський запрошує читача до діалогу. Це ваше запрошення до самопізнання. Ідеться про дослідження власного рівня виснаження, втоми, стресового навантаження і про екзистенційне здійснення, стратегії турботи про себе. Книжка буде корисною широкому загалу, а надто представникам професій типу «людина — людина».

ЗМІСТ

Відгуки на «Запал без вигоряння».....	5
Війна як виклик нашій екзистенції.....	10
Перевірні запитання	12
Частина I. Історія Сільвії: неврастенія, розлад адаптації, депресія або, може, вигоряння?	13
Розділ 1. Примітивна людина	15
Розділ 2. Міфи про вигоряння	21
Розділ 3. Історія вигоряння	24
Розділ 4. Вигоряння як моральна дилема	31
Розділ 5. Діагноз як соціальний захист.....	37
Розділ 6. Пошук нового діагнозу	47
Розділ 7. Вигоряння — загадка для науковців	60
Розділ 8. Визначення психічного розладу або захворювання	71
Частина II. Анатомія вигоряння	79
Розділ 1. Перевірмо себе	84
Розділ 2. Чоловіки та психічне вигоряння	103
Розділ 3. Хороший і поганий стрес	113
Розділ 4. Тріщини в масці.....	133
Частина III. Як вийти з емоційного вигоряння	171
Розділ 1. Урок від Олівера Голмса та Ігнаца Земмельвейса.....	176
Розділ 2. Парадокс доброти тих, хто вигорів.....	187
Розділ 3. Розкажи, як ти спілкуєшся, і я розкажу, чому ти вигорів	195
Розділ 4. Метод віднаходження сенсу, або Як допомогти Гемулю	229
Розділ 5. Відтінки вигоряння, або Чим нам допоможе екзистенційний аналіз.....	282
Розділ 6. Чому люди в компанії вигоряють	306

Частина IV. Кінець гри	343
<i>Розділ 1. Щастя за Кімом Робінсоном.....</i>	<i>347</i>
<i>Розділ 2. Бутан — Королівство щастя</i>	<i>349</i>
<i>Розділ 3. Мій шлях до науки про щастя</i>	<i>353</i>
<i>Розділ 4. Як з'явилася наука про щастя.....</i>	<i>356</i>
<i>Розділ 5. Що таке щастя?</i>	<i>366</i>
<i>Розділ 6. Як знайти щастя і що таке модель психічного добробуту УБЕР.....</i>	<i>371</i>
Частина V. Вітер, війна, вигоряння.....	409
<i>Розділ 1. Вітер і бамбук</i>	<i>414</i>
<i>Розділ 2. Специфіка війни визначає характер вигоряння.....</i>	<i>425</i>
<i>Розділ 3. Метод осмислення сенсу (МОС)</i>	<i>435</i>
<i>Розділ 4. Специфіка наслідків війни, або Куди дме вітер.....</i>	<i>441</i>
<i>Розділ 5. Стратегії подолання кризового стану BASIC Ph.....</i>	<i>449</i>
<i>Розділ 6. Суть моделі BASIC Ph</i>	<i>451</i>
<i>Розділ 7. Не треба мовчати. Говори. Особливо під час війни</i>	<i>463</i>
<i>Висновок.....</i>	<i>469</i>
<i>Завершення. Штокгайм</i>	<i>471</i>
<i>Післямова. Турбота про себе рятує життя</i>	<i>472</i>
<i>Подяки.....</i>	<i>476</i>
<i>Додаток 1. Лекція Герберта Дж. Фройденберґера</i>	<i>478</i>
<i>Додаток 2. Інтерв'ю з Шарлоттою Локгарт</i>	<i>487</i>