

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПОКАЧИ
от 24.07.2019 № 689**

О внесении изменений в Положение о размерах и условиях оплаты труда работников муниципальных учреждений города, осуществляющих функции многофункциональных центров, утвержденное постановлением администрации города Покачи от 24.06.2015 №771

В соответствии со статьей 144 Трудового кодекса Российской Федерации, на основании Квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденного постановлением Министерства труда России от 21.08.1998 №37, Профессиональных квалификационных групп общеотраслевых должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденных приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 29.05.2008 №247н, профессиональных квалификационных групп общеотраслевых профессий рабочих, утвержденных приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 29.05.2008 №248н, в целях реализации приказа Министерства экономического развития России от 22.03.2019 № 155 «Об утверждении методических рекомендаций по внедрению системы оценки гражданами эффективности деятельности руководителей многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг с учетом качества организации предоставления государственных услуг и муниципальных услуг»:

1. Внести в Положение о размерах и условиях оплаты труда работников муниципальных учреждений города, осуществляющих функции многофункциональных центров, утвержденное постановлением администрации города Покачи от 24.06.2015 №771 (далее – Положение), следующие изменения:

- 1) часть 2 статьи 3 Положения изложить в следующей редакции:
«2. Должностные оклады работникам устанавливаются приказом руководителя учреждения в соответствии с таблицами 1, 1.1.»;
- 2) таблицу 1 части 2 статьи 3 Положения изложить в новой редакции согласно приложению 1 к настоящему постановлению;
- 3) часть 13 статьи 4 Положения изложить в новой редакции согласно приложению 2 к настоящему постановлению;
- 4) приложение 1 к Положению изложить в новой редакции согласно приложению 3 к настоящему постановлению;
- 5) приложение 2 к Положению изложить в новой редакции согласно приложению 4 к настоящему постановлению.

2. Настоящее постановление вступает в силу после официального опубликования, за исключением пунктов 1, 2, 3 части 1, которые вступают в силу с 01.08.2019 года.

3. Опубликовать настоящее постановление в газете «Покачевский вестник».

4. Контроль выполнения постановления возложить на управляющего делами администрации города (Е.А.Кулешевича), начальника управления планирования, нормирования и анализа комитета финансов администрации города Покачи (Н.И.Острешкина).

В.И. Степура, глава города Покачи.

Постановление администрации города Покачи от 24.07.2019 №689 и приложения к нему размещены в сетевом издании «ПокачиИнформ».

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПОКАЧИ
от 24.07.2019 № 690**

О внесении изменений в муниципальную программу «Сохранение и развитие сферы культуры города Покачи на 2019-2025 годы и на период до 2030 года», утвержденную постановлением администрации города Покачи от 12.10.2018 №1013

В соответствии с бюджетом города Покачи на 2019 год и плановый период 2020 и 2021 годов, утвержденным решением Думы города Покачи от 17.12.2018 №107:

1. Внести в муниципальную программу «Сохранение и развитие сферы культуры города Покачи на 2019-2025 годы и на период до 2030 года», утвержденную постановлением администрации города Покачи от 12.10.2018 №1013 (далее – муниципальная программа) следующие изменения:

1) паспорт муниципальной программы изложить в новой редакции, согласно приложению 1 к настоящему постановлению.

2) часть 3 статьи 4 муниципальной программы дополнить словами следующего содержания: «негосударственные организации, в том числе социально ориентированные некоммерческие организации»;

3) таблицу 2 «Перечень основных мероприятий муниципальной программы» муниципальной программы изложить в новой редакции, согласно приложению 2 к настоящему постановлению;

4) таблицу 3 «Портфели проектов и проекты, направленные в том числе на реализацию национальных и федеральных проектов Российской Федерации» муниципальной программы изложить в новой редакции, согласно приложению 3 к настоящему постановлению;

5) в таблице 4 «Характеристика основных мероприятий муниципальной программы, их связь с целевыми показателями муниципальной программы»:

а) в графе 4 строке 1.7 слова «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.10.2013 №427-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие культуры в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2018 – 2025 годы и на период до 2030 года» заменить словами «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.10.2018 № 341-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Культурное пространство»;

б) в графе 4 строке 1.8 слова «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры – Югры от 09.10.2013 №127-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие культуры в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2018 – 2025 годы и на период до 2030 года» заменить словами «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.10.2018 № 341-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Культурное пространство», приказ Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента промышленности Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 13.11.2018 № 38-п-277 «Об утверждении требований по квалификации стилевых особенностей, характеризующих совокупность средств художественной выразительности, приемов мастерства и традиционной технологии изготовления изделий народных художественных промыслов, изготавливаемых в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

в) в графе 4 строки 1.9.-1.12 слова «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.10.2013 №427-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие культуры в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2018 – 2025 годы и на период до 2030 года» заменить словами «Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.10.2018 № 341-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Культурное пространство», приказ Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента промышленности Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 13.11.2018 № 38-п-277 «Об утверждении требований по квалификации стилевых особенностей, характеризующих совокупность средств художественной выразительности, приемов мастерства и традиционной технологии изготовления изделий народных художественных промыслов, изготавливаемых в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

2. Настоящее постановление вступает в силу после официального опубликования.

3. Опубликовать настоящее постановление в газете «Покачевский вестник».

4. Контроль за выполнением постановления возложить на заместителя главы города Покачи Г.Д. Гвоздь.

В.И. Степура, глава города Покачи.

Постановление администрации города Покачи от 24.07.2019 №690 и приложения к нему размещены в сетевом издании «ПокачиИнформ».

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПОКАЧИ
от 24.07.2019 № 691**

Об утверждении Положения о реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации

В соответствии с пунктом 7 части 1 статьи 17 Федерального закона от 06.10.2003 №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», с пунктом 4 части 2 статьи 29 Устава города Покачи, в целях удовлетворения информационных потребностей населения города Покачи:

1. Утвердить Положение о реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации для опубликования муниципальных правовых актов согласно приложению к настоящему постановлению.
2. Признать утратившим силу постановление администрации города Покачи от 20.08.2012 №864 «Об утверждении Положения об организации и обеспечении деятельности печатного средства массовой информации».

3. Настоящее постановление вступает в силу после официального опубликования.

4. Опубликовать настоящее постановление в газете «Покачевский вестник».

5. Контроль за выполнением постановления возложить на заместителя главы города Покачи Г. Д. Гвоздь.

В.И. Степура, глава города Покачи.

**Приложение
к постановлению администрации города Покачи от 24.07.2019 № 691**

Положение о реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации

1. Положение о реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации (далее - Положение) разработано в соответствии с пунктом 7 части 1 статьи 17 Федерального закона от 06.10.2003 №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», с частью 1 статьи 9 Бюджетного кодекса Российской Федерации, с пунктом 4 части 2 статьи 29 Устава города Покачи, в целях удовлетворения информационных потребностей населения города Покачи и распространяется на отношения, связанные с информированием населения города Покачи по вопросам деятельности органов местного самоуправления.

2. Настоящее Положение закрепляет правовые основы и расходные обязательства муниципального образования, определяет компетенцию администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации.

3. Уполномоченным органом по реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации является отдел по социальным вопросам и связям с общественностью администрации города Покачи.

Статья 1. Общие положения

1. Положение о реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации (далее - Положение) разработано в соответствии с пунктом 7 части 1 статьи 17 Федерального закона от 06.10.2003 №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», с пунктом 4 части 1 статьи 9 Бюджетного кодекса Российской Федерации, с пунктом 4 части 2 статьи 29 Устава города Покачи и распространяется на отношения, связанные с информированием населения города Покачи по вопросам деятельности органов местного самоуправления.

2. Настоящее Положение закрепляет правовые основы и расходные обязательства муниципального образования, определяет компетенцию администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации.

3. Уполномоченным органом по реализации полномочия администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации является отдел по социальным вопросам и связям с общественностью администрации города Покачи.

Статья 2. Компетенция администрации города Покачи по учреждению печатного средства массовой информации

1. В соответствии с Порядком осуществления функций и полномочий учредителя муниципальных учреждений города Покачи, утвержденного постановлением администрации города Покачи от 10.11.2015 №1243 уполномоченный орган осуществляет следующие функции:

1) выступает инициатором создания, реорганизации и ликвидации автономного учреждения, осуществляет контроль за созданием, реорганизацией и ликвидацией автономного учреждения и выполнением всех соответствующих мероприятий;

2) осуществляет подготовку проектов муниципальных правовых актов и других документов, связанных с созданием, реорганизацией и ликвидацией автономного учреждения, обеспечивает согласование проектов муниципальных правовых актов, связанных с созданием, реорганизацией и ликвидацией автономного учреждения, и их подписание, а также иных проектов муниципальных правовых актов, необходимых для осуществления функций и полномочий учредителя;

3) определяет цели, предмет и виды деятельности печатного средства массовой информации;

4) согласовывает устав автономного учреждения, а также вносимые в него изменения и дополнения;

5) вносит на рассмотрение главе города кандидатуру руководителя автономного учреждения;

6) формирует и утверждает муниципальное задание на оказание муниципальных услуг (выполнение работ) юридическим и физическим лицам в соответствии с предусмотренными уставом автономного учреждения основными видами деятельности;

7) подписывает договоры субсидирования о порядке и условиях предоставления субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания на оказание муниципальных услуг (выполнение работ);

8) определяет перечень мероприятий, направленных на развитие автономного учреждения, и обеспечивает их принятие.

Статья 3. Финансовое обеспечение и порядок расходования средств

1. Учреждение печатного средства массовой информации, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей муниципального образования официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии муниципального образования, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации является расходным обязательством муниципального образования и осуществляется за счет собственных средств местного бюджета в пределах средств, предусмотренных решением Думы города о бюджете города Покачи на соответствующий финансовый год.

2. В рамках реализации настоящего расходного обязательства осуществляются виды расходов в соответствии с:

1) Положением о размерах и условиях оплаты труда муниципальных служащих органов местного самоуправления города Покачи, утвержденным решением Думы города Покачи;

2) Положением о дополнительных гарантиях и компенсациях для работников органов местного самоуправления и муниципальных учреждений города Покачи, утвержденным решением Думы города Покачи;

3) Порядком материально-технического и организационного обеспечения деятельности органов

(Продолжение на стр. 2)

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВЫ ГОРОДА ПОКАЧИ от 30.07.2019 № 25 О награждении

В соответствии Положением о наградах и почетных званиях, утвержденным решением Думы города Покачи от 25.03.2014 №20, ходатайством исполняющего обязанности заместителя главы города Покачи Т.В. Свиштун, директора муниципального учреждения «Управление капитального строительства» Н.Ш. Вафина, исполняющего обязанности генерального директора ООО «Лангепасско-Покачевское управление ремонта скважин» Н.Ф. Гизаттулина, заместителя председателя Думы города Покачи С.А. Дмитрюка:

1. Наградить Почетной грамотой главы города Покачи за высокое профессиональное мастерство и многолетний добросовестный труд, в связи с празднованием Дня физкультурника:

1) **Дитман Татьяну Витальевну**, заместителя директора муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Звездный»;

2) **Подтяжкину Галину Васильевну**, заместителя директора муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Звездный».

2. Наградить Почетной грамотой главы города Покачи за высокое профессиональное мастерство и многолетний добросовестный труд, в связи с празднованием Дня строителя:

1) **Побруса Игоря Юрьевича**, заместителя директора муниципального учреждения «Управление капитального строительства».

3. Наградить Почетной грамотой главы города Покачи за высокое профессиональное мастерство и многолетний добросовестный труд, в связи с празднованием Дня работников нефтяной и газовой промышленности:

1) **Бремова Брема Кафлановича**, оператора по подземному ремонту скважин 5 разряда цеха подземного ремонта скважин № 2 Общества с ограниченной ответственностью «Лангепасско-Покачевское управление ремонта скважин»;

ной ответственностью «Лангепасско-Покачевское управление ремонта скважин»;

2) **Подvisoцкую Любовь Иосифовну**, распределителя работ 4 разряда цеха капитального ремонта скважин № 2 Общества с ограниченной ответственностью «Лангепасско-Покачевское управление ремонта скважин»;

3) **Васько Ивана Васильевича**, машиниста подъемника 6 разряда автоколонны № 2 Общества с ограниченной ответственностью ««Лангепасско - Покачевское управление ремонта скважин».

4. Наградить Благодарственным письмом главы города Покачи за многолетний добросовестный труд, в связи с празднованием Дня физкультурника:

1) **Курилову Ирину Егоровну**, заместителя директора муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Звездный»;

2) **Кудыбину Оксану Игоревну**, начальника отдела муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Звездный».

5. Наградить Благодарственным письмом главы города Покачи за многолетний добросовестный труд, в связи с празднованием Дня строителя:

1) **Заболотских Татьяну Федоровну**, инженера муниципального учреждения «Управление капитального строительства».

6. Муниципальному учреждению «Центр по бухгалтерскому и экономическому обслуживанию» (Стешова Л.В.) выплатить премию согласно Положению о наградах и почетных званиях города Покачи, утвержденному решением Думы города Покачи от 25.03.2014 №20.

7. Контроль за выполнением постановления возложить на управляющего делами администрации города Покачи Е.А. Кулешевич.

В.И. Степура, глава города Покачи.

Мошенничество: правила безопасности

Мошенники всех сортов продолжают терроризировать жителей страны. В Югре – благополучном регионе с высоким уровнем жизни – преступники такого рода традиционно активны больше обычного. Только за последнюю неделю окружная полиция сообщила о как минимум девяти новых случаях незаконной экспроприации денег. «Новости Югры» в очередной раз решили напомнить югорчанам о том, как не стать жертвой мошенников и обезопасить свои финансы.

Простые истины

Вот, например, типичный для современности случай. В Сургуте сразу пять местных жительниц стали жертвами мошенников, представлявшихся сотрудниками банка. Схема отработанная и простая до предела – уверены, многие из читателей с подобным уже сталкивались. По телефону будущим жертвам сообщают о несанкционированных попытках списания денег с их банковских счетов. Для предотвращения лжесотрудники просят данные карты, код безопасности, а также пароли, поступающие через СМС. Естественно, что после получения всех данных снять конкретную сумму с чужого счета уже не проблема, в чем и убедились женщины, в общей сложности потерявшие около 70 тысяч рублей.

Отсюда следует правило № 1: никогда и ни при каких обстоятельствах не сообщайте кому бы то ни было код безопасности своей карты и в целом не делитесь информацией о ней. Сотрудники любого российского банка никогда не запрашивают такие данные. Если звонящий спрашивает у вас код безопасности – без разницы, какие аргументы он приводит, – то вы с 99-процентной вероятностью общаетесь с мошенником. Проверить достаточно легко: положите трубку и перезвоните в банк (номер обычно есть на оборотной стороне карты). Тем не менее ситуация довольно абсурдная:

россиянам уже годы твердят о том, что банки не требуют подобную информацию от клиентов, однако тысячи жителей страны по-прежнему продолжают попадаться на эти уловки.

Еще один способ отъема кровных у наивного населения – объявления на профильных сайтах. Опять же случай из Сургута, где местный житель, мечтавший о дорогом смартфоне, лишился серьезной суммы. К сожалению, страховки в случае с тем же «Авто», по сути, нет. Однако правило № 2 вывести все же можно: старайтесь избегать предоплаты покупок у физических лиц – кажущиеся выгодными предложения на сайтах объявлений могут привести к потере средств.

В целом, сообщает Управление МВД по Югре, только с 12 по 14 июля югорчане лишились около 800 тысяч рублей в результате действий мошенников. При этом в полиции отмечают, что среди пострадавших много женщин молодого и среднего возраста. Схемы все те же: звонки из «банков» и предложение фальшивых услуг.

Например, две барышни из Радужного потратили почти 200 тысяч рублей, пытаясь купить бонусы программы «Спасибо» от «Сбербанка». Отсюда вытекает правило № 3: работайте только с проверенными и надежными лицами. Российский интернет, к сожалению, не самое дружелюбное

место. Вместо хлеба-соли и радушного приема неопытных пользователей вполне может ждать банальный «развод».

Дело техники

К слову, переключение внимания преступников на более молодых жертв несколько удивляет. Как правило, потерпевшими по де-

К сожалению, особых принципов тут нет – в силу одиночества и оторванности от современного информационного пространства пожилые люди достаточно легко становятся жертвами мошенников. Однако правило № 4 выделить все же возможно: договоритесь со своими бабушками-дедушками-родителями о том, чтобы

будут связаны с необходимостью «урегулировать вопрос на месте». Проверяется легко: звоните родственнику, с которым якобы приключилась беда. Не дозвонились – ищите на работе, в социальных сетях, везде, где только можно. Единого правила тут нет: ситуация вполне может оказаться реальной.

Также обозначу конкретный случай с автором материала, произошедший на днях, – уж слишком он технологичен и небанален. Некто, получивший доступ к почте матери, внес в календарь Google оповещение о некой выплате (38,9 тысячи рублей, если быть точным), которую она может получить. Легенда действительно виртуозная: якобы 364 дня назад моя мать зарегистрировалась на сайте «бонусных выплат», которые копились весь год. И, значит, завтра, когда истечет 365 дней, они сгорят, поэтому надо срочно перейти на сайт, ввести информацию, а также перечислить небольшую сумму на «технические расходы».

Доводить историю до конца я не стал, однако отмечу, что оповещение в календаре стояло на неделю вперед. Отсюда формулируем правило № 5, последнее: никаких переводов средств кому бы то ни было, особенно если после процедуры вам обещают выплатить круглую сумму.

Портал «Ugra-news».

лам о мошенничестве становятся пожилые и одинокие люди. Обман происходит в основном при личном контакте: к пенсионерам вдвоем стучатся доброжелательные юноши и девушки из «пенсионных фондов», «медицинских организаций» и всевозможных «учреждений». Жертве предлагают либо некий товар (например, чудодейственный медицинский прибор), либо услугу (снижение платы за коммунальные услуги или прибавка к пенсии).

они, как минимум, никогда не совершили покупки из рук в руки без вашего присутствия.

Пожалуй, последним типичным видом мошенничества можно назвать случаи, когда на телефон жертвы поступают сообщения с просьбами, допустим, перевести энную сумму денег на определенный счет как оплату за ДТП, в которое якобы попал сын/дочь/муж и так далее. Причины для перевода могут быть любыми, но все они так или иначе



Наталья ИВАНОВА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ?

Недавно наткнулась на пост в социальных сетях о том, что более всего подвержены профессиональному выгоранию представители социальных профессий: педагоги, менеджеры, журналисты и т.д. И не мудрено, большую часть рабочего времени они взаимодействуют с людьми, а значит, отдают много душевных сил социуму. А как же люди других сфер? Ведь каждый из нас вспомнит не одну историю, когда люди (наши знакомые, знакомые знакомых или родственники) «сгорали» на работе, будучи представителями профессий, не имеющих ничего общего с социальной сферой. Профессиональное выгорание: миф это или реальность? И если реальность, то что подразумевается под термином «профессиональное выгорание» и как бороться с этим явлением? Об этом мы поговорили с психологом МАУ «Спортивная школа» города Покачи Разилей Шаргодаровой.

— Разиля, что такое профессиональное выгорание и чем оно отличается от усталости? Где проходит та грань, когда ты устал и всё пока хорошо, и когда у тебя началось выгорание и всё уже не очень хорошо?

— Разница между обычной усталостью и выгоранием заключается в том, что обычная усталость снимается отдыхом. Это распространённое явление: человек может перегрузиться. В большинстве случаев достаточно продолжительного сна, выходных, в крайнем случае, отпуска. Иногда отпуск даёт какое-то восстановление, но человек выгорающий очень быстро тратит эти силы, вернувшись на работу. Поэтому отличие будет в том, что если раньше отпуска хватало надолго, то теперь он практически не меняет ситуации. Раньше выходные вносили какую-то перемену в психоэмоциональное состояние, теперь это захлестывает и выходные в том числе. Например, если мы вскопали грядки на приусадебном хозяйстве, физически мы устали, но у нас есть удовлетворение. Или мы сходили за грибами: ноги наши устали, но у нас есть какая-то радость, удовольствие. И нам достаточно отдохнуть, достаточно высаться, чтобы восстановиться.

Здесь не так. Несмотря на отсутствие сильного физического напряжения или мышечной усталости, будет чувствоваться разбитость, вялость и сниженное настроение. Поэтому есть определенные критерии, проясняющие специфику синдрома профессионального выгорания, которые касаются трёх сфер.

Первая сфера связана с самим ощущением такой опустошённости. Она в первую очередь эмоциональная, поэтому и называется



Ни профессия, ни зарплата, ни социальное положение не воспринимаются как что-то достойное, а становятся либо рутиной, либо вообще чем-то незначимым. И за счёт этого возникает пессимистическое представление о себе, о своей роли и о своём будущем.

Это приводит к полудепрессивному состоянию, а дальше эта депрессия может прогрессировать.

— То есть отличия усталости от астении в том, что усталость после отдыха проходит, а это состояние — нет, оно нарастает, как снежный ком?

— Да. Если коротко, то отличие в том, что восстановление — естественный процесс, он по сути автоматический. Стоит прекратить напрягаться — мы начинаем расслабляться. А здесь попытка перестать напрягаться не приводит к результату. Мы продолжаем напрягаться и тем самым тратим свои ресурсы.

— А почему это вообще возникает? Ведь в молодости, когда много сил и много всего интересного, люди бодро и зажигательно работают. Но со временем от работы начинают уставать. С чем это связано?

— В молодости есть доля оп-

особенности, которые могут мешать человеку гармонично взаимодействовать с работой и профессиональной средой. Это в первую очередь избыточные требования к себе, к другим, к миру, которые могут создавать дополнительную нагрузку. Ну, например, то качество, которое вроде бы ценится у людей, — перфекционизм, — может превращаться в перегрузку. И такая хроническая перегрузка отbrasывает перфекционистов в пучину неудач, которые становятся уже личной драмой и трагедией, быстро изматающей и истощающей человека. Это один из примеров жизненной позиции, которая может сни-

тратить гораздо быстрее, чем его коллега, который имеет набор целей и задач, соответствующих текущему положению вещей.

— А если говорить о симптомах... Потому что, я так понимаю, это состояние, этот снежный ком нарастает постепенно.

— Наиболее тонким барометром является сон. Как только нарушается сон, значит, проявляются какие-то нарушения. Дальше тело начинает посыпало более серьёзные симптомы в виде дискомфорта ощущений. Это может быть головная боль, которая нарастает по мере нагрузки, боль в спине, в шее, во внутренних органах. Это сигналы, которые обращают внимание человека на сбои, сигнализируют о проблеме. Человек может это игнорировать или переводить стрелки в сторону физического недорожья. То есть не обращать внимания на то, что это последствия проблем на работе.

Дальше могут возникать проблемы во взаимодействии: труднее общаться, труднее выстраивать рабочий график. Человек становится более раздражительным, более ранимым, более чувствительным.

Чаще срывается, нарастает конфликтогенность и в коллективе, и с клиентами. Проблемы могут

— Например, человек склонен к какой-то скрупулёзной монотонной работе, а другого человека она душит, убивает, и он говорит: «Нет, это невозможно, я лучше застрелюсь, чем буду таким заниматься». Такой человек не на своём месте будет быстрее выгорать.

Жаль толерантность к сложностям, фрустрациям, разочарованиям и делает человека очень уязвимым, подверженным сильным перепадам. Есть успех — человек на коне, нет успеха — человек быстро сдувается и деградирует, в таком психологическом смысле слова, резко астенизируется, воспринимает всё очень болезненно и близко к сердцу.

— А какие люди подвержены риску?

— Те, которые очень требовательны к себе, в первую очередь. Понятно, что здесь есть ещё и уровень амбиций, какие-то характеристики особенности. Потому что есть люди, которые находят родственную для себя профессию, то есть подходящую. Например, человек склонен к какой-то скрупулёзной монотонной работе, а другого человека она душит, убивает, и он говорит: «Нет, это невозможно, я лучше застрелюсь, чем буду таким заниматься». Такой человек не на своём месте будет быстрее выгорать.

Человек, который не видит перспективы развития, который не удовлетворяет своих амбиций, своих здоровых желаний развиваться, достигать, получать что-то, будет «сгро-

ять» переноситься на семью и знакомых. Человек начинает чувствовать, что все против него, жизнь меняется в худшую сторону. И прогнозы на будущее переводят его в такое и уставшее, и одновременно полудепрессивное состояние.

— Давайте перейдём к рекомендациям. Наши читатели сейчас нашли у себя, как минимум, пять из семи симптомов... И что же с этим теперь делать? С чего начать?

— Когда «выгорающий» специалист только «покрываются» небольшой корочкой, ещё можно отделаться общими мероприятиями. Это некие варианты режима труда и отдыха. Сон очень важен.

Второй момент — это некая разрядка. Большое количество отрицательных эмоций, которые накапливаются в случае выгорания, требуют выхода. В идеале, конечно, нужно устранять причины, которые приводят к отрицательным эмоциям, но если нет — хотя бы сбрасывать это возбуждение. То, что уже стало частью нашей жизни: здоровый образ жизни, любительские виды спорта. Но фитнес-центры, бассейн, пешие прогулки, подвижные

игры — это всё способ сброса отрицательной энергии, накопившихся эмоций, которые могут проявляться в виде телесных зажимов, спазмов, избыточного напряжения. Это легко обнаружить: если мы засыпаем, а перед сном у нас что-то дёргается, дрожит, вибрирует — это показатель, что это уже есть перегрузка, которая требует выплеска. Потому что дрожь — это попытка мышечной системы утилизировать перевозбуждение.

Ещё одним компонентом является группа поддержки. Если есть люди, которые разделяют наши интересы, то такая референтная группа может помочь на какое-то время переключаться.

— Если с этим человек справился самостоятельно, нужна ли далее более глубокая работа?

— Да. Чаще всего этого, к сожалению, недостаточно. Это может компенсировать перегрузку, но не убирает причины. Обычно кажется, что проблемы лежат снаружи. Но начинаются они внутри, а снаружи уже присоединяются.

Наша система убеждений также может ориентироваться в дисфункциональном ключе. Мы можем набирать на себя лишнюю нагрузку избыточными требованиями, амбициями, которые будут вредить результатам. Амбиции — это хорошо, но когда они соотносятся с реальностью. А когда это идеалистические модели, то требования к себе будут носить разрушительный характер. Они не будут помогать развиваться, а будут подталкивать к кризисам и тупикам, как отражению того, что мы идём не совсем тем путём. Но человек редко обращает внимание на разбитую об этот тупик голову, а чаще настывает и продолжает биться вновь и вновь, изматывая и истощая себя. Поэтому стоит посмотреть на себя со стороны, оценить те ошибки, с которыми мы столкнулись, и посмотреть, не повторяются ли они снова и снова. Если же не получается исправить положение вещей, то лучше обратиться к психологу.

Выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания:



ся как синоним: эмоциональное выгорание. Это упадок сил.

Второй элемент — отношение к клиентам, коллегам, начальству, подчинённым становится механическим, уже нет персонального общения, нет обращения к личности. Само общение утомительно. Мозг «натёрт, как мозоль», и поэтому любое лишнее общение воспринимается болезненно. И в силу желания экономить силы оно сокращается.

И третий элемент этой триады — редукция персональных достижений. То есть собственное будущее окрашивается в негативные тона и настоящее обесценивается.

Есть также индивидуальные оптимизма. Иногда шутят, что оптимист — это просто человек несведущий, и поэтому пессимист — это бывший оптимист, который уже столкнулся с реалиями жизни. Отчасти и этот фактор играет роль. В некоторых случаях имеет значение монотонность. Когда работа становится рутиной и то, что раньше вдохновляло, превращается в время. Поэтому во многих западных компаниях предлагается ротация. Не рекомендуют работать больше трёх-пяти лет на одном месте с той же цепочкой задач, чтобы это не превращалось в удавку.

Соблюдение мер пожарной безопасности

Соблюдение мер пожарной безопасности является основой вашей безопасности и людей, вас окружающих.



I. Основными причинами возникновения пожаров в быту являются нарушения правил пожарной безопасности:

- неосторожное обращение с огнём;
- курение в постели в нетрезвом виде;
- использование неисправных самодельных электронагревательных приборов;
- неправильное устройство печей, каминов;
- сжигание мусора, пал сухой травы.

II. В целях недопущения пожаров в быту соблюдайте следующие правила:

- спички, зажигалки, сигареты храните в местах, не доступных детям, не допускайте шалости детей с огнём;
- не оставляйте малолетних детей без присмотра и не поручайте им наблюдение за включёнными электро- и газовыми приборами;
- не оставляйте без присмотра работающие газовые и электробитовые приборы, не применяйте самодельные электроприборы;
- если вы почувствовали в квартире запах газа:
- перекройте все газовые краны;
- не включайте электроосвещение и электроприборы;
- не пользуйтесь открытым огнём (может произойти взрыв);
- проветрите помещение и вызовите аварийную службу горгаза по телефону «04»;
- не допускайте эксплуатации ветхой электропроводки, не крепите электропровода на гвоздях и не заклеивайте их обоями;
- не допускайте использование нестандартных электрических предохранителей «жучков»;
- не пользуйтесь повреждёнными электрическими розетками, вилками, рутильниками и т.д.;
- не выбрасывайте в мусор непотушенные спички, окурки;
- не загромождайте мебелью, оборудованием и другими предметами двери;
- не разжигайте костры вблизи строений и не допускайте пала сухой травы.

III. Действия в случае возникновения пожара:

- при пожаре немедленно вызывать пожарную охрану по телефону: «01» или «112» по мобильному телефону;
- сообщить точный адрес, где и что горит, этаж, подъезд, кто сообщил (вызов осуществляется бесплатно);
- организуйте встречу пожарных подразделений;
- не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания, незначительные очаги пожара можно потушить огнетушителем, водой, кошмой или другой плотной тканью;
- примите меры по эвакуации людей и материальных ценностей;
- недопустимо бить в окнах стёкла и открывать двери — это приводит к дополнительному развитию пожара.

Помните!

Соблюдение правил пожарной безопасности — долг каждого гражданина.

Пожар легче предупредить, чем потушить!

Управление ГОиЧС администрации г. Покачи.

ПАМЯТКА населению по действиям при возникновении лесного пожара

Чтобы избежать возникновения пожаров, необходимо соблюдать правила поведения в лесу.

В пожароопасный сезон в лесу недопустимо:

- бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки;
- разводить костёр в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа, в непосредственной близости от созревших сельхозкультур;
- оставлять в лесу самовозгораемый материал: тряпки и ветошь, пропитанные маслом или бензином, стеклянную тару и посуду, которая в солнечную погоду может сфокусировать солнечный луч и воспламенить сухую растительность;
- выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;
- разводить костёр с помощью легковоспламеняющихся жидкостей или в ветреную погоду;
- оставлять костёр без присмотра или не потушенным после покидания стоянки.

Если в конкретной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.

Признаки лесного пожара: устойчивый запах гарни, туманообразный дым, беспокойное поведение птиц, животных, насекомых, их миграции в одну сторону, ночное зарево на горизонте.

Что делать, если вы оказались в зоне лесного пожара:

- если вы находитесь в лесу, где возник пожар, то определите направление ветра и распространения огня;
- выходите из опасной зоны только вдоль распространения пожара;
- бегите вдоль фронта огня; не обгоняйте лесной пожар; для преодоления нехватки кислорода пригнитесь к земле;
- дышите через мокрый платок или смоченную одежду;
- если невозможно уйти от пожара, войдите в водоём или накройтесь мокрой одеждой, окунитесь в ближайший водоём.

После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в пожарную охрану по телефону: **01**, лесничество или по телефону: **112**.

Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу:

- почувствовав запах дыма, определите, что и где горит; приняв решение тушить небольшой пожар, пошлите за помощью в населённый пункт;
- пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой;
- при тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь;
- при тушении торфяного пожара учтывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.



Если вас застал в лесу пожар с быстро надвигающимся валом огня, бросьте вещи, кроме аварийного запаса, и быстро преодолевайте кромку пожара против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой. Выходить из зоны любого лесного пожара нужно в наветренную сторону, перпендикулярно кромке пожара, по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьёв и рек. И как можно быстрее, чтобы не оказаться отрезанными сплошной кромкой огня. Знайте, что обнаружение вас с самолёта (вертолёта) будет весьма затруднено из-за большой задымлённости, поэтому надо рассчитывать лишь на свои силы.

Если отрезан путь, укрываться от пожара следует на островах, отмелях, в болоте, на скальных вершинах и т.п. Места укрытий выбирайте подальше от деревьев — они при пожаре, когда обгорают корни, могут бесшумно падать. При приближении огня обильно смочите водой одежду, ложитесь в воду, но не рядом с камышом. На мелководье завернитесь с головой в спальный мешок, предварительно намочив его и одежду водой. Оказавшись в очаге, периодически переворачивайтесь, смачивайте высохшие участки одежды, лицо защищайте многослойной повязкой, лучше из марли, которую постоянно смачивайте. При попадании в очаг снимите с себя всю нейлоновую, капроновую и прочую плавящуюся одежду, избавьтесь от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения.

Управление ГОиЧС администрации г. Покачи.