Эмоциональное выгорание — симптом нашего времени

Эмоциональное выгорание - это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости жизни. В наше время случаи появления синдрома выгорания учащаются. Распространению синдрома выгорания способствует наша эпоха — время достижений и потребления 🏂🏋️🏂🏌️. Это время, когда мы эксплуатируем себя сами и позволяем себя эксплуатировать.

Кто не знает симптомы выгорания? Каждый человек когда-либо их ощущал. Мы обнаруживаем у себя признаки истощения, если пережили большое напряжение, осуществили что-то масштабное. Бывает, что на работе потребовалось большое напряжение сил, были какие-то личные кризисные ситуации. 🏁 И тогда возникают такие симптомы, как раздражительность, отсутствие желаний, расстройство сна (когда человек не может заснуть, либо, наоборот, спит продолжительное время), снижение мотивации, человек чувствует себя преимущественно дискомфортно, могут проявляться депрессивные симптомы. Это несложный вариант выгорания — выгорание на уровне физиологической и психологической реакции на чрезмерное напряжение. Когда ситуация завершается, симптомы исчезают сами по себе. В этом случае могут помочь свободные выходные дни, время для себя, сон, отпуск, занятия спортом 🚴🏋️🎸🛁🛌.

Если вызов не заканчивается, то есть если люди по-настоящему не могут отдохнуть, постоянно находятся в состоянии напряжения, если они постоянно чувствуют, что к ним предъявляются какие-то требования, они всегда озабочены чем-то, испытывают страх, постоянно бдительны в отношении чего-то, чего-то ожидают, это приводит к перенапряжению нервной системы 👎.

Чтобы обозначить то, как проявляет себя эмоциональное выгорание, можно прибегнуть к описанию немецкого психолога Матиаса Буриша. Он описал четыре этапа.

✓ Первый этап - это еще не совсем выгорание. Это та стадия, когда требования, которые человек постоянно предъявляет по отношению к себе, чрезмерны. Он слишком много требует от себя в течение недель и месяцев.

✓ Второй этап — это истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.

✓ На третьей стадии обычно начинают действовать первые защитные реакции. Что делает человек, если требования постоянно чрезмерны? Он уходит из отношений, происходит дегуманизация. Это реакция противодействия в качестве защиты, для того чтобы истощение не становилось сильнее. Интуитивно человек чувствует, что ему нужен покой, и в меньшей степени поддерживает социальные отношения. Человеку нужно быть спокойнее относительно тех требований, которые ему предъявляются. Но именно это не удается — уйти от запросов и претензий.

✓ Четвертый этап — это усиление того, что происходит на третьем этапе. Буриш называется это «синдром отвращения». Это понятие, которое означает, что человек больше в себе не несет никакой радости. В отношении всего возникает отвращение.

Работа с синдромом выгорания начинается с разгрузки. Можно уменьшить цейтнот, делегировать что-то, разделять ответственность, ставить реалистичные цели, критически рассматривать те ожидания, которые имеешь.

Телесное здоровье — это основа. Но также нужна и работа над собственными потребностями, внутренним дефицитом чего-то, над установками и ожиданиями по отношению к жизни. Нужно подумать, как уменьшить внешнее давление, как можно себя защитить. Возможно, необходим новый стиль работы.

⁉ Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя вопросы: «Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью? Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать.

Мишурова Елена Юрьевна, психолог, главный специалист методического отдела ГКУ ЯО Агентство.

#ГКУЯОАгентство#сопровождениезамещающихсемей#психологическаяподдержка#семейноеустройство#детисироты#психологическоеразвитие#родители#Семья