

Как не выгореть эмоционально

В рамках работы с педагогическим составом, продолжаем публиковать материалы, посвященные работе со стрессовыми ситуациями. Для начала вспомним, что такое стресс, и к чему он может привести.

Любой специалист, работающий с людьми, подвержен ситуациям, которые могут вызвать стресс. А это в свою очередь может привести к эмоциональному выгоранию специалиста. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

Во-первых, чувства. Это и усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Во-вторых, мысли о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В-третьих, это действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания, до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность - это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться - принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Как правило, людям трудно перестроить свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно почти невозможно справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом развития такого выгорания может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Надеюсь, прочитав вышеперечисленные признаки выгорания, не каждый нашел в них отражение своих переживаний. И, тем не менее, если признаки все же обнаружены, следует уделить «себе любимому» время и поработать не для других, а в первую очередь для себя и «на себя».

В следующем номере познакомимся с общими приёмами, помогающими расслабиться.

Берегите себя.

**Юлия Ушакова, психолог первой
квалификационной категории**