

## Что делать, если вы заметили признаки выгорания?



### Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной силы. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдаются работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

*Помните:* блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором – профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

## Что делать, если вы заметили признаки выгорания?



### Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной силы. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдаются работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

*Помните:* блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором – профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

### **Что нужно и чего не нужно делать при выгорании**

– Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

– Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

– Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

– Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

– Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

– Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.

– Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### **Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий**

*Помните:* необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа психологического «лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой – снять «панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождения чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к самому себе, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье, занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит – он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно работать и жить.

### **Что нужно и чего не нужно делать при выгорании**

– Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

– Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

– Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

– Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

– Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

– Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.

– Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### **Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий**

*Помните:* необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа психологического «лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой – снять «панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождения чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к самому себе, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье, занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит – он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно работать и жить.