Для родителей: профилактика эмоционального выгорания

Сегодня часто можно услышать рассуждения об эмоциональном выгорании. Обычно это связано с профессиональной деятельностью, чаще в сфере «помогающих» профессий: медицинских работников, учителей, психологов и других, связанных с непосредственным общением с людьми, а также у представителей творческих профессий.

Феномен эмоционального выгорания, как психического расстройства, определил и описал в 1974 году американский психолог Герберт Фрейденберг. Он первым отметил серьезность проблемы эмоционального истощения и его влияния на личность у работников психиатрической больницы. Далее выяснилось, что синдрому подвержены представители самых различных профессий. Неслучайно второе его название *синдром профессионального выгорания*.

Однако СЭВ нередко можно наблюдать и в семье. «Работа» родителями не менее ответственная и эмоционально затратная, чем профессиональная деятельность. СЭВ возникает и у домохозяек, и у молодых мам. Особенно это остро проявляется, если женщине кажется, что ее труд никто не ценит. То же самое иногда испытывают люди, вынужденные ухаживать за тяжелобольными родственниками. Они понимают, что это – их долг, но внутри накапливается обида и чувство безысходности.

На самом деле, синдрому эмоционального выгорания может подвергнуться любой человек, не получающий одобрения и поддержку, но продолжающий перегружать себя работой и ответственностью. Все эти случаи объединяют одни и те же первичные признаки: быстрая утомляемость и потеря интереса к обязанностям.

При этом синдром выгорания чаще встречается у людей, имеющих определенные личностные особенности:

- максимализм, перфекционизм, желание делать все идеально правильно;
- повышенная ответственность и склонность приносить в жертву собственные интересы;
- заниженная или завышенная самооценка;
- склонность к идеализму, не соответствие реальности идеальным представлениям о ней.

В зону риска попадают люди, злоупотребляющие искусственными «стимуляторами» – алкоголем и другими психоактивными веществами, в том числе, энергетическими напитками. При этом организм истощается значительно быстрее.

Синдром психического выгорания клинически похож на депрессию. Человек переживает страдания от ощущения одиночества и безнадежности. Внешние проявления могут быть разными – от апатии, плаксивости до резкой раздражительности, вспыльчивости, гневливости. К ним часто присоединяются различные соматические симптомы – нарушения сна, слабость, головокружение, боли в мышцах и прочие, ухудшающие и без того тягостное эмоциональное самочувствие. В этом состоянии трудно что-то делать, на чем-то сосредоточится. Тем не менее, преодолеть эмоциональное выгорание значительно легче, чем депрессивный синдром.

И первое, что необходимо сделать, – это замедлиться**,** брать значительные паузы между делами, а время отдыха посвящать приятным и интересным занятиям. Это очень помогает домохозяйкам в период борьбы с синдромом. Выполнение опостылевшей домашней работы стимулируют приятные перерывы, которыми женщина награждает себя сама: сварила суп – значит, заслужила посмотреть одну серию любимого сериала, вымыла пол – можно полежать с книгой в руках или заняться творчеством (вышивкой, например). Подобное поощрение – это побуждение сделать свою работу значительно быстрее. А фиксирование каждого факта выполнения полезного дела дает внутреннее удовлетворение и снижает уровень напряжения.

Анализ причин, приведших к психическому разладу, – это еще одна эффективная стратегия борьбы с синдромом выгорания. Полезно обсудить свое состояние с близким человеком, не пренебрегать возможностью обратиться к психологу. Иногда стоит обратиться к врачу. Искать и получать помощь – это нормально!

Тоже самое касается неудовлетворяющих вас взаимоотношений в семье – полезно говорить о своих переживаниях и чувствах, интересоваться чувствами и переживаниями своих домочадцев. При этом важно не искать и назначать виноватых, а в общении, в диалоге находить причины и адекватные решения возникающих проблем. В помощь – совместное принятие правил семейного общения и распределение домашних обязанностей между всеми членами семьи.

Синдром эмоционального выгорания – это результат физического и психического истощения человека. Поэтому предотвратить его помогают всем известные профилактические меры, направленные на укрепление здоровья: сбалансированное регулярное питание, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон не менее семи часов, соблюдение режима дня. Хороший результат дает использование медитативных техник и методик эмоциональной саморегуляции, которые может порекомендовать психолог (или Google в помощь!).

Чтобы не допустить появления синдрома или усиления уже существующего феномена эмоционального выгорания, полезно научиться мириться с неудачами, относиться к ним как к уроку в «школе жизни». Еще одно важное умение – это способность отказываться от ненужного: вещей, отношений, опустошающих чувств, таких как обида, зависть. Правильно расставленные жизненные приоритеты помогают это сделать. И тогда остается больше времени на приятное душевное общение с по-настоящему значимыми и дорогими людьми, ресурсы для реально необходимого – отдыха, хобби, обида трансформируется в правильные выводы об отношениях и поступках, зависть – в искреннюю радость за человека и повышение собственной мотивации. Этот список каждый может продолжить.

О чем еще полезно помнить

- Для того, что бы *что-то* отдавать (детям, супругу, семье в целом), надо иметь на это силы и ресурсы, надо быть *чем-то этим* наполненным.
- Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настрое. Находите источники радости и удовольствия, в том числе, вне семьи (это не об изменах, а о занятиях спортом, творчеством, общении с друзьями и т.п.).
- Ставьте реальные цели.

- Радуйтесь любому своему достижению и помните о нем. Это ваш ресурс на случай неудачи.
- Не откладывайте на долго важные дела, стресс незавершенного действия истощает ресурсы.
- Важно научиться говорить «нет». Нравиться всем невозможно, угождать кому-то в ущерб себе совершенно не нужно. Уходите от позиции долженствования – вы можете делать что-то, но вовсе не должны хронически всем и каждому (даже дорогим и любимым).
- Идеал не достижим, но в каждом виде деятельности есть свои вехи успеха. Ориентируйтесь на них. Без фанатизма.
- ***Ваше физическое и эмоциональное благополучие – залог благополучия всей семьи.***

Балахнина Т.Г., психолог в социальной сфере ОСПСД №1