

Агрессивная среда

Что такое эмоциональное выгорание

Анастасия Гостева |

«НА СЛЕДУЮЩИЙ

день после отпуска у меня такое состояние, словно я никогда не отдыхал», «Из меня словно все соки выжали», «Я забыла, когда я последний раз что-то по-настоящему хотела». Возможно, эти фразы однажды произносили вы или ваши друзья и близкие. Многие не придают этому большого значения: такое время, все живут в сумасшедшем графике — вот будут выходные и можно выспаться.

Но, скорее всего, эти фразы описывают состояние, которое не лечится сном в выходные, — синдром эмоционального выгорания, ЭВ. Впервые этот термин использовал в 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Тогда, в 1970-х, он обнаружил, что больше всего ему подвержены представители тех профессий, где по роду своей деятельности приходится постоянно общаться с большим количеством людей: руководители, психологи, врачи, учителя, консультанты. Однако сегодня от эмоционального выгорания страдают многие независимо от вида деятельности и социального положения. По словам австрийского психолога Альфрида Лэнгле, «эмоциональное выгорание — это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой способности радоваться жизни».

Специалисты выделяют несколько стадий выгорания. Легкое — когда вы делали большой проект, сильно перенапряглись, устали. Вы чувствуете раздражительность, отсутствие желаний, плохо спите, у вас снижена мотивация. Это физиологическая и психологическая реакция на чрезмерное напряжение. И на этом уровне действительно могут помочь отдых, сна, занятия спортом.

Хроническое выгорание выглядит по-другому: люди начинают часто болеть, эмоциональное истощение не проходит даже после отдыха, а общение с окружающими становится настоящей пыткой.

Выход из пике

Кажется, что эмоциональное выгорание больше проблема психологическая, но оно затрагивает организм на очень глубоком уровне вплоть до гормональной и иммунной систем. И поэтому стоит обратиться к врачу для комплексного обследования. «Хорошей поддержкой для восстановления нервной системы являются препараты витаминов группы В, минералы (например магний), аминокислоты (5НТР, ГАМК, глицин), жирорастворимые витамины, омега 3, 6, лецитин, адаптогены, — говорит врач и специалист по антиэйджинговой меди-



цине Юлия Титель. — Есть еще один важный фактор — это взаимодействие кожи с нервной системой. Эпидермис снабжен огромным количеством рецепторов, от которых в мозг поступает разнообразная информация об изменении окружающей среды, — это не только тактильные ощущения, но и температура, давление, боль и прочее. Как врачи мы используем этот физиологический механизм, чтобы бороться с синдромом эмоционального выгорания. Расслабляющий массаж, обертывания и ванны оказывают глубокое исцеляющее воздействие на нервную систему».

Тибетский учитель медитации Цокныи Ринпоче много учит на Западе и постоянно сталкивается с тем, что его западные ученики находятся в глубоком стрессе. Практики медитации являются мощными инструментами для предотвращения синдрома эмоционального выгорания. Они работают на нескольких уровнях: активируют парасимпатический отдел нервной системы и восстанавливают механизмы расслабления и отдыха, тренируют навык замечать ранние признаки стресса: телесное напряжение, эмоциональную неудовлетворенность и раздражительность, негативное мышление, помогают заметить и осознать те убеждения и ценности, которые привели в итоге к ЭВ. А вот для того, чтобы работать с этими убеждениями и ценностями и менять их на более здоровые, иногда нужна психотерапия.

Часто причины ЭВ кроются в детстве, в отношениях с родителями, братьями и сестрами и в тех ценностях и установках, которые были приняты в семье. Без помощи специалиста разобраться с этим бывает непросто. Если вас с детства приучали не думать о себе и быть готовым на все ради достижения успеха, то во взрослом возрасте вам будет сложно отложить текущие дела ради поиска смысла жизни. А между тем именно это, по мнению Альфрида Лэнгле, может помочь предотвратить синдром эмоционального выгорания. Достаточно регулярно задавать себе два простых вопроса: какой в этом смысл и приносит ли мне радость то, что я делаю?

В последнее время появляется много научных исследований и научно-популярных книг о том, какое огромное влияние на нас оказывает среда. Николас Кристакис, социолог из Гарварда, и Джеймс Фаулер, политолог из Калифорнийского университета, в своей книге «Связанные одной сетью» описали, что особенности веса, душевное состояние, богатство и даже продолжительность жизни — все это передается от одного человека к другому, как заразная болезнь. Причем на нас влияют друзья друзей наших друзей! Это значит, что, если вы живете и работаете в окружении трудолюбивых, в среде, которая не поощряет радость, осмысленное общение, эмоциональные связи между людьми, вам будет труднее избавиться от ЭВ.

(«Ъ-BEAUTY», № 36 от 25.09.2018)

Как быстро заработать эмоциональное выгорание

Не ходите в отпуск — дела не будут ждать!

Ничего никому не делегируйте — никто не сделает лучше вас.

Наймите детям няню или отправьте их в школу-пансион — дети могут пробудить в вас воспоминания о том времени, когда вы еще умели гулять, не глядя на часы.

Близкие доверительные отношения в семье — это профилактика эмоционального выгорания, поэтому будьте одиночкой.

Забудьте о спорте, медитации и хобби — успешные люди не тратят время на ерунду.

Спите не больше пяти-шести часов — вы не можете позволить себе так бездарно тратить время.