



КУРС

Психология

Эмоциональное Выгорание и причины обиды

№ 31

Автор материала —
психолог, гештальт-терапевт
Денис Осин



Эмоциональное выгорание

Для эмоционального выгорания характерны ощущения умственной и физической опустошенности. Это состояние, в котором человек теряет интерес к работе, личной жизни, к общению с людьми.

Синдром эмоционального выгорания — это состояние физического и эмоционального мотивационного истощения, при котором страдает продуктивность в работе, общение с родными, друзьями, коллегами.

Чем этот синдром отличается от простой усталости?

Иногда их сложно отличить. Но если вы просто устали, вы можете продолжать работать, хотя и не в полную силу. При синдроме выгорания у вас нет никаких физических и психических сил работать дальше.

Каковы внешние факторы, указывающие на наличие у вас синдрома эмоционального выгорания? Их описали американские психологи Маслач и Джексон.

1. В первую очередь — само эмоциональное истощение, которое состоит из нескольких блоков:

- эмоциональный дефицит. Пропадает чувство сопереживания другим людям. Вы раньше сочувствовали другим людям, попавшим в неприятную ситуацию, а сейчас не переживаете, не сочувствуете. И не потому что не хотите — у вас просто нет моральных сил на сопереживание;
- отрицательные эмоции становятся доминирующими. Если раньше у вас, как и у любого человека, эмоции (как положительные, так и отрицательные) были в балансе, то теперь преобладают отрицательные эмоции и теряется жизнерадостность;
- эмоциональная отстраненность. Мы отодвигаемся от людей, иногда прямо физически — избегаем контакта, а иногда эмоционально — мы не реагируем на других людей, независимо от того, что там с людьми происходит и какие эмоции они испытывают;
- эмоциональное перенапряжение. У нас повышенная утомляемость присутствует там, где мы раньше могли работать по 10—12 часов. Мы могли общаться с друзьями длительное время, а сейчас не можем долго общаться. На смену бодрости пришли апатия, сонливость, вялость. Человек спит много часов и просыпается уставшим.

Это всё показатели того, что наступает эмоциональное выгорание и необходима помощь.

2. Деперсонализация. Это частичная или полная утрата интереса к окружающим людям. Мы перестаем воспринимать людей как субъекты и начинаем воспринимать их как объекты. Тут же следует отметить и появление агрессивных эмоций, раздражения, гнева. Причем окружающие чаще всего не делают ничего особенного, но мы раздражаемся, потому что у нас не осталось сил контролировать эмоции.

Нас раздражает всё, что требует каких-то усилий, а общение с окружающими требует от нас хотя бы минимальных усилий. В состоянии выгорания такие усилия кажутся нам огромными, и мы начинаем злиться, что что-то требует от нас сил, а у нас их нет. Проявляется гнев по-разному. Кто-то начинает злиться в открытую, кто-то прячет гнев, но независимо от способа проявления этот гнев есть, и это признак выгорания.

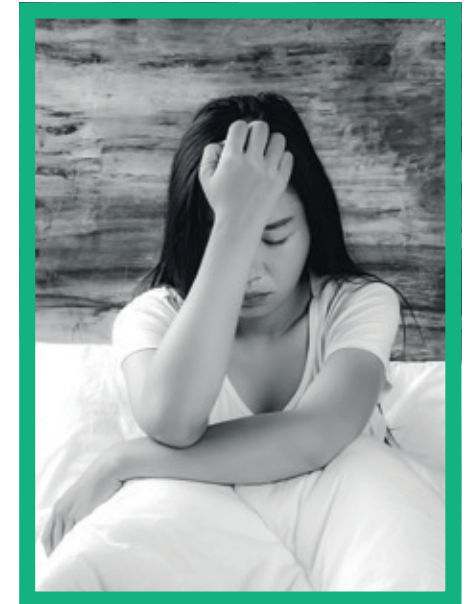
3. Редукция личных достижений.

- Это снижение себя как профессионала, своей профессиональной самооценки. Идет обесценивание своих достижений. Человеку кажется, что он бездарен, ничего не умеет.
- Снижение личной самооценки. Идет обесценивание себя как личности, негативное отношение к себе как к человеку. «Я ничего из себя не представляю и я никому не интересен».

Эмоциональное выгорание — это следствие. Это результат того, что мы длительное время находимся в напряжении и не даем себе отдыха. Человек живет циклическими ритмами. Он как бы регулярно идет в гору и напрягается, а затем идет под гору и отдыхает. А если он постоянно идет в гору, то он испытывает большой стресс, и начинается выгорание.

Как узнать выгорание в повседневной жизни?

- Частое раздражение — яркий показатель. Если в ответ на обычный раздражитель внутри возникает неадекватный ответ (вам хочется закричать, стукнуть, хлопнуть дверью, выплеснуть гнев), это показатель нестандартного поведения. Если такое происходит часто — есть смысл задуматься о походе к психологу или как минимум, о необходимом отдыхе.
- Второй показатель — бессонница. Или сонливость, даже если вы много спите.
- Появление различных нервных тиков. Они, как правило, появляются на лице и довольно неприятные. Это непроизвольное сокращение мышц, обычно лицевых. Тик может быть замечен или незамечен, но в любом случае он вызывает дискомфорт.
- Постоянные регулярные болезни. В среднем человек болеет раз или два в год. И обычно сезонными болезнями. А если человек выздоровел, а через неделю снова заболел, потом снова выздоровел и снова заболел, то это уже показатель сниженного иммунитета. Сниженный иммунитет и плохое самочувствие — яркий показатель переутомления.



Как проводить профилактику таких выгораний?

Надо заботиться о себе. Мы должны хорошо спать, в достаточном объеме есть и в достаточном количестве нагружать себя физически. Мы должны заниматься хобби. Многие люди считают занятия хобби ерундой. На самом деле хобби имеет огромный психологический эффект. Хобби — это то, что вам нравится и что вы любите. Это проявление ваших желаний. Этому обязательно надо посвящать часть ежедневного времени.

Определяйте для себя значимые точки на дороге достижения цели. Разделяйте путь к цели на удобные отрезки, не загоняйте себя. Задавайте себе вопросы «для чего я живу?», «что для меня важно?», «что я не хочу делать?». Эмоциональное выгорание — это не простое утомление и не лень. Это системное истощение всего организма на физическом и психологическом уровне. Поэтому как только вы видите у себя его признаки, очень важно задать себе такой вопрос: «Как построена моя жизнь и как снизить нагрузку и начать делать то, что вызывает у меня радость?»



Что такое обида и как с ней бороться?

По определению словаря Ожегова, обида — это какое-то несправедливое действие или чувство, им вызванное. То есть когда человек переживает обиду, в нем копятся гнев, недовольство и даже ярость. Но прежде, до этих чувств, возникает мимолетное другое чувство, которое некоторые даже не замечают. Это боль. Она сродни физической боли, как если бы вы поцарапались и ударились обо что-то. Вам вначале больно, а потом возникает раздражение. Обида похожа по механизму на физическое повреждение.

Обида возникает, когда реальность сильно и болезненно расходится с представлением об этой реальности.

Вы ожидаете одного, а происходит другое, и это другое отличается от представления в сильно негативную сторону. Вам неприятно, больно, сложно, и это вызывает бурную реакцию. Это яркое социальное переживание, и мы часто бурно реагируем.

В зависимости от воспитания человек может манипулировать обидой или прятать ее.

Перлс, основатель гештальттерапии, полагал, что обида — это одна из самых тяжелых и незавершенных ситуаций в жизни, один из самых сильных незакрытых гештальтов. Обида существует, и человек не может ни отпустить ее, ни выразить. Это тупик, в который попадает человек. В этом тупике, с одной стороны, есть очень травмирующее, ранящее его переживание, а с другой стороны, в человеке постоянно присутствует реакция гнева, которую он не может проявить и удовлетворить как-то свою боль. И в этом состоянии не очень легко жить.

Есть люди, которые постоянно живут в этом состоянии.

У некоторых людей к обиде еще примешивается чувство вины. Многих воспитывают в установках, что обижаться нехорошо, это неправильно, «на обиженных воду возят». То есть обида запрещена в социуме. Люди стараются ее скрывать, не показывать. Когда нам больно, мы обычно выражаем свои чувства. А в случае обиды мы молчим.

В этой ситуации люди часто направляют агрессию, которую вызывает у них обида, на себя. Мы не можем направить агрессию на причину нашей обиды по каким-то соображениям (воспитание, социальные рамки и пр.) и начинаем винить себя за обиду. Теперь кроме боли и раздражения у человека возникает еще и чувство вины.

Как проявляется обида? Внутри нас есть понимание, как бы мы хотели видеть ситуацию. Когда наши желания расходятся с реальностью, мы испытываем боль и хотим причинить боль автору ситуации.

Есть четыре вида реакции на обиду:

- открытая агрессия, открытое проявление негодования и неприятия ситуации;
- скрытое раздражение, пассивная агрессия. Это форма выражения своего недовольства, завуалированного под вежливое поведение;
- скрытое или открытое недовольство, переходящее в чувство вины. Человек обвиняет себя, что он плохо себя ведет;
- затаивание. При этом контакты прерываются, увеличивается дистанция, человек отдалается от источника своей обиды.

Самое адекватное поведение — открытое недовольство. Конечно, важно при этом подбирать адекватную форму своего выражения. Не надо при этом кричать, обзывать собеседника, унижать его. Этим вы только вызовете встречную обиду у него, и конфликт только усугубится. Подобрал адекватную форму, мы открыто выражаем недовольство, и это хороший способ.

Простейший пример. Назначается встреча, и назначенное время вам не подходит. Но собеседник не меняет своего решения. Это повод для обиды с вашей стороны — ваше мнение и удобство игнорируют. Не надо кричать и оскорблять человека. Надо еще раз выразить недовольство его решением и потребовать найти удовлетворяющее всех время.

Это дает нам возможность донести до нашего оппонента свое мнение и построить диалог. Не расходиться, не обижаться, а решать проблему путем диалога.

Часто обида становится орудием манипуляций. Очень часто это происходит в отношениях между родителями и детьми, между мужем и женой, между друзьями. В любом случае отношения будут здоровыми, если мы будем прямо заявлять, чего мы хотим.



Как это сделать? Чтобы понять, на что я обижаюсь, важно понять, чего я хочу. В основе обиды лежит требование. Чего я хочу от того, с кем общаюсь? Как я хочу, чтобы он ко мне относился? Или я хочу, чтобы он что-то сделал? Когда мы понимаем, чего хотим от человека, мы можем донести до него это требование в адекватной форме.

Здесь происходят две вещи:

- выражаем свое требование — и обида начинает проходить
- мы даем человеку простую обратную связь, объясняем ему, что сейчас происходит.

Обида — это не просто слова или эмоции. Мы обижаемся только на тех, кто представляет для нас какую-то ценность или важность.

Посторонние люди нас не обижают. То есть в обиде, с одной стороны, есть расхождение желаемого с реальностью, а с другой стороны, есть что-то важное, ценное (в человеке или ситуации), что-то настолько важное, что человек придает этому большой вес и обижается.

То есть мы должны задать себе два вопроса — чего я хочу и что в этой ситуации для меня представляет такую важность, что вызывает обиду? И тогда мы видим и свое требование, и ценность человека или ситуации. Это единственно хороший способ избавиться от обиды и донести до нашего «обидчика» свои взгляды на ситуацию.

Брошюра

«Эмоциональное выгорание и причины обиды»
входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».

Автор материала —
психолог, гештальт-терапевт
Денис Осин

Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта
старшеепоколение.рф



Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Финансовая и правовая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф**.

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.



*С уважением, руководитель проекта
«Университет старшего поколения»
Оксана ДЕКТЕРЕВА*