# Эмоциональное выгорание: методы борьбы.

|  |
| --- |
| *При эмоциональном выгорании происходит потеря внутреннего ресурса, энергии и веры. У каждого человека свой ресурс и свои способы его восстановления. В зависимости от тяжести состояния длительность восстановления и поиск будет разными.*  Основная составляющая состояния – усталость. И здесь речь идет не об усталости, которую можно «выспать», «выгулять», «закусить», а о той, что мучает с утра, когда только проснулись, которая сопровождает на работу, даже любимую, провожает домой, та, что не дает получить удовольствие от хобби. Она всегда рядом: сперва в виде фона, который практически не заметен, а затем - неотъемлемая часть нас.  При эмоциональном выгорании мы теряем «ощущения присутствия эмоций». Все кажется блеклым, неинтересным, обыденным - "жизнь теряет краски". Нам трудно искренне радоваться успехам близких, эмоционально включаться в жизнь родных. В связи с чем появляется чувство вины, на которую мы тратим оставшуюся энергию, ведь совсем не просто в этом состоянии делать вид, что все хорошо.  Поэтому человеку, который находится в таком состоянии, не помогут слова – «возьми себя в руки», «все будет хорошо», «все пройдет» или «бывает и хуже». Это не работает, а все больше дистанцирует и изолирует.  В случае эмоционального выгорания может не работать привычная физическая активация из разряда больше двигаться, изнурять себя тренировками, бегать, гулять на свежем воздухе. Присутствует внутренняя усталость, которая ощущается и на телесном уровне. При усилении физической активности, мы добавляем еще и физическую усталость, что еще больше может ухудшать состояние - становимся еще более вымотанными.  **Может кто-то узнал себя в написанном? Как же можем себе помочь? Что мы можем сделать для этого? Предлагаю свое видение решения, возможно кому-то откликнется и поможет.**  **«СТОП»**  Замедлиться. Все поставить на паузу. Спросить себя «куда я спешу»? Может есть вещи, которые можно сделать через неделю или делегировать другому, да и просто попросить о помощи? Может есть возможность взять короткий отпуск или пару выходных? Если завтра выходной, то может есть дела, которые не требуют немедленного исполнения? Постарайтесь делать себе «разгрузочные дни» или хотя бы часы.  **«Энергосберегающий режим»**  Ваше состояние как энергосберегающий режим. И если есть силы вставать на работу приводить себя в порядок, то запас энергии еще есть, не тратьте его понапрасну. Попробуйте медленнее ходить или что-либо делать, будто вы мысленно проделываете каждое движение. Долгосрочные цели разбейте на более мелкие, чтобы вы видели результат от каждого этапа. Распланируйте свой день, чтобы не хвататься за все подряд: идя с работы домой составьте список, что необходимо сделать, и выберите те, которые можно выполнить, не затрачивая большое количество энергии.  **«Новое в рутине»**  Если нет возможности остановить работу, ведь это доход, тогда можно попробовать внести в нее что-то новое. Стоит проверить, не выполняете ли вы сверх своих обязанностей. Попробовать делать чаще перерыв или начать его делать, если до этого его не было вовсе. Сделайте перестановку на рабочем месте, в комнате, на кухне, в том месте, где вы проводите большое количество времени.  **«Что раньше доставляло удовольствие?»**  Так как в этом состоянии не хватает ресурса, то важно его вернуть. Вспомните, от чего ранее вы получали удовольствие? Что приносило радость, облегчение? Если есть хобби, то очень здорово, попробуйте возобновить его. Но! Здесь тоже важно делать все постепенно, «не в омут с головой». К примеру, возможно вам раньше нравилось рисовать, но нет сейчас потенциала на это. Что можем сделать? Можем воспользоваться живописью по номерам, начиная с маленьких картин. Может нравилось вышивать и нет сил придумывать и искать образцы, попробуйте начать вышивать с трафаретом.  **«Учимся расслабляться»**  Важной составляющей в борьбе со стрессом и профилактикой эмоционального выгорания – умение расслабиться. Могут быть использованы любые техники медитации, просто расслабляющее дыхание, занятие йогой. Это тоже своего рода пауза в рутине дня.  **«Самовыражение»**  Один из самых сильных источников эмоций, ресурсов – самовыражение! Современный мир зачастую требует от человека примерять и носить различные маски, которые не всегда соответствуют внутреннему самопредставлению, самоощущению. В бесконечной спешке или рутине мы начинаем терять себя.  Самовыражение — это выражение​ себя и своей индивидуальности в различной деятельности. Это то, как вы себя проявляете, как показываете себя, как заявляете о себе этому миру, другим людям. ​ Оно может быть в любом варианте: в творчестве, во внешности, в основной деятельности или хобби. Не теряйте себя и постарайтесь внести частичку своей индивидуальности в поток однообразных будней.    **Вывод:** все на паузу и начинаем жить в замедленном режиме, понимая, что и для чего мы делаем. Постепенно, шаг за шагом, не гонясь и не догоняя, в том ритме, в котором может ваше тело: смогли в выходной просто приготовить завтрак или вермишель быстрого приготовления – отлично! «Спасибо телу и себе за это»!  Бывают ситуации, когда при наличии, казалось бы, несложных принципов самопомощи, а состояние не меняется. Что-то не работает, не клеится и совершенно опускаются руки. "Неужели я безнадежен?" - лезут в голову мысли. Ответ однозначен - нет! Это не экстраординарная, выходящая за рамки [воображения](http://www.voobrazenie.ru/) ситуация, а, к сожалению, достаточно распространенная. Человек не всегда способен себе помочь ввиду множества обстоятельств, среди которых отсутствие сил, внутреннего ресурса, алекситимия (неумение распознать свои эмоции), пренебрежение собой и своим здоровьем и т.п. Список можно продолжить бесконечно, не забывая и о бессознательных установках, которые самостоятельно обнаружить сложно. В таких случаях не стыдно и даже необходимо обратиться за помощью к специалисту. Специалист (психолог, психотерапевт, психиатр) — это наделенный знаниями и опытом, компетентный в вопросах вашей проблемы человек, способный провести адекватную диагностику вашего состояния и помочь отыскать пути решения проблемы. Обратиться за помощью в данном случае не значит подписаться под собственным бессилием, стать "ненормальным" и "навсегда подсесть на таблетки". Скорее иначе - внести огромный вклад в свою жизнь и благополучие... |