

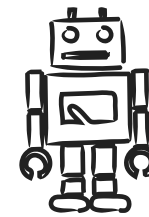
НА ПРЕДЕЛЕ

Текст: **Ольга Лазаренко**

ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ВЫЖАТЫМ ЛИМОНОМ, ЗАГНАННОЙ ЛОШАДЬЮ ИЛИ РАЗРЯЖЕННЫМ АККУМУЛЯТОРОМ? ДЕЛАТЬ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ, ВАС БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ И НЕ РАДУЕТ? ПОЗДРАВЛЯЕМ: СКОРЕЕ ВСЕГО, У ВАС СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ЭТА ПРОБЛЕМА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ КАСАЕТСЯ СОВРЕМЕННЫХ МУЖЧИН. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ОСТАВАТЬСЯ НА ПИКЕ СОБСТВЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ? ПСИХОЛОГ ОЛЬГА ЛАЗАРЕНКО ДАЕТ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ.



ПО ДАННЫМ ГЕНДЕРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ООН, РАБОТА ДЛЯ МУЖЧИН ВАЖНЕЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ И ОТНОШЕНИЙ



Эмоциональное истощение, астения, синдром хронической усталости или burnout – именно так психологи и врачи обозначают целую группу разнообразных неприятных проявлений: от усталости, боли в суставах и апатии до самого тяжелого состояния – невозможности подняться с кровати.

Коучи и тренеры по мотивации всех мастей настойчиво предлагают вам не лениться, отбросить все сомнения и делать много, смело и решительно. Иначе вас назовут лузером или в крайнем случае прокрастинатором.

«Создай свой бизнес с нуля!», «Заработай первый миллион до тридцати!», «Выше, быстрее, сильнее!» – эти и другие лозунги наверняка вы много раз слышали на тренингах, семинарах и конференциях. Мужчины стремятся соответствовать этим высоким планкам по принципу «все или ничего». Это создает благодатную почву для истощения. Большие затраты психической энергии, направленные на достижение «высоких целей», ослабляют организм, который нуждается

в отдыхе. Когда я спросила у одного знакомого, который налаживал свой бизнес, что он знает о причинах внятной усталости, он не смог дать внятный ответ, но добавил: «Понимаешь, даже когда сплю, я требую от себя проснуться наутро с новыми идеями! Мне кажется, ночью, в полусне, я даже успеваю новые проекты придумывать. Не высыпаюсь, правда...»

Как определить истощение?
Это следствие длительного хронического стресса, которое проявляется очень коварно, тихо и незаметно. Сначала появляется усталость, которая не проходит даже после сна, а дальше происходит упадок сил и мотивации, проблемы со сном и общим состоянием здоровья. Может беспокоить также раздражительность или тревожность. Да, эти симптомы тоже могут быть признаками истощения.

Статистика – упрямая вещь. Так, по данным Госкомстата, у наименьшее количество мужчин среди стран Европы. Это можно объяснить высокой частотой несчастных случаев, склонностью к

рискованному поведению, правонарушениям, а также проблемами с физическим и психическим здоровьем. Так, случаев психических расстройств среди мужчин в два раза больше: 409 против 242 у женщин (данные на 100 тысяч населения). Конечно, сюда входят и случаи психического истощения, депрессий.

По данным гендерных исследований ООН, работа для мужчин важнее домашних обязанностей и отношений. По этой причине мужчины чаще демонстрируют эгоистичные черты в поведении, ведь мир требует от них быть агрессивными и конкурентоспособными. Это подтверждают психологи в Journal of Experimental Psychology. «Мы живем в обществе, которое ожидает от женщины значительно более альтруистического поведения, чем от мужчины», – говорит Дэвид Рэнд, один из авторов.

При такой высокой значимости профессиональной сферы и личной результативности для мужчин чуть ли не единственной зоной хронической усталости будет работа.

СНАЧАЛА НУЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, А ПОТОМ УЖЕ МОЖНО ДЕЛИТЬСЯ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

НЕ БОЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ

Когда предлагаешь мужчине, привыкшему все время действовать, минутку побыть в пустоте, творческой неопределенности, просто ничего не делать, даже мысленно – у него сразу возникает чувство тревоги. Затем сразу следует вопрос: «Какова моя ценность без действий?» Потом страх, а за ним – чувство вины. Как будто он не достоин отдыха, не заслужил, еще не заработал...

Такая эмоционально-когнитивная схема берет начало в детстве. Когда отношение к себе мы складывали из кусочков отношений к нам других, значимых для нас людей: родителей, братьев, сестер, учителей, друзей и пр. Если нас замечали и относились хорошо к нам только из-за наших действий, их пользы, то мы приобрели функциональное отношение к себе. Как будто мы – весь наш сложный внутренний мир, мысли, чувства и пережитый опыт, наши ценности и телесные ощущения – все это имеет вес лишь тогда, когда есть результат, который можно измерить. Такое отношение к себе мешает расслаблению и ощущению покоя.

Для начала важно осознать проблему. А дальше можно научиться отдыхать и получать от этого удовольствие. Во-первых, стоит доверять собственному организму, своим чувствам, а во-вторых, можно включить пункт «Отдых» в ежедневное расписание. Даже 10–15 минут в середине дня очень способствуют снижению стресса. Также важно каждый день заботиться о полноценном сне и умеренной физической активности.

ЛУЧШЕЕ – ВРАГ ХОРОШОГО

Обычно мешает отдыху перфекционизм – это такая совокупность личностных черт и мотивационной направленности. Перфекционисты склонны преувеличивать детали, теряют интерес, если идеальный результат невозможен, и очень часто перегружены из-за тревоги, что что-то пойдет не так. Эти люди беспокоятся,

что совершат ошибку, делают все возможное, чтобы исключить подобный опыт. А поэтому теряют много сил в процессе работы над поставленной целью и часто устают. Только вот источником стресса в данном случае является голос внутреннего критика, а не внешние факторы.

Перфекционистские тенденции можно смягчить. Лучше сразу договориться с собой, что ошибки – неотъемлемая часть жизни и самые главные ваши помощники. В общем-то вам решать, как относиться к результату и процессу. Но лучше ценить свою жизнь независимо от результата и количества сделанных дел. Поверьте, никто в конце жизни не жалеет, что мало поработал! Жалеют о том, что не успели чего-то важного – сказать, почувствовать, пережить... Об этом стоит думать уже сейчас.

Когда жизнь из состязания превращается в путь, то он становится очень увлекательным, удивительным и интересным. Его невозможно прожить быстрее или лучше, потому что тогда он перестанет вас воодушевлять.

Помните героя Джека Лондона из романа «Время не ждет»? Препуспевающий бизнесмен настолько устал от гонки за богатством, что пересмотрел свои ценности, когда полюбил женщину. Впоследствии именно под ее влиянием он не поддался искушению опять включиться в изнуряющую борьбу. Действительно, хорошие теплые отношения сильно влияют на душевное здоровье и предохраняют от истощения. Это бесценный ресурс, который мы можем создавать сами. К сожалению, мужчины не очень умеют пользоваться таким источником релакса и восстановления. Ответственность за эмоции в отношениях принято приписывать женщине, однако семья или партнерство строят два человека. Чтобы использовать женскую эмоциональную поддержку дома, возможно, вначале нужно научиться говорить о себе.

Один мой знакомый очень

переживал из-за трудностей на работе, практически перестал спать, начал употреблять алкоголь, чтобы хоть как-то уснуть. Он начал уделять меньше внимания жене, отношения ухудшились. Пара начала ссориться. На мое предложение попробовать поговорить о своих трудностях, о переживаниях и эмоциях с женой, он недовольно хмыкнул: «Это ничего не даст, ведь проблемы останутся. Что толку о них говорить? Да и не нужно это ей. Зачем ее грузить этим?»

Как мне кажется, все дело в воспитании, ведь мальчиков действительно не учат говорить о своих переживаниях и делиться трудностями, получать эмоциональную поддержку. Поэтому мужчины не знают своих чувств, не могут их описать, а также обесценивают свой внутренний мир. Также существует штамп, что говорить нужно обязательно «по делу». А о себе – это так, ни о чем. А ведь говорить о себе – это самое главное, и это очень нужно тем, кого вы любите! Очень часто женщины готовы поддерживать своих мужчин, но не знают, как и в чем. И сказать об этом – очень важно. Получив поддержку дома, вы станете устойчивее к самым изматывающим вызовам.

НА НУЛЕ

Как пополнить заряд собственной батарейки, если ощущения «на нуле»? Это может быть что угодно, что дает вам ощущение покоя и расслабления: природа, занятия спортом, увлекательное хобби или медитация. Главное, что пробовать это все придется вам, приняв ответственность за свое состояние. Активно действовать по предупреждению истощения гораздо важнее, чем справляться с его последствиями.

Любить свою работу – это хорошо, но также важно вовремя распознать выгорание. Для многих из нас это может оказаться непростым заданием. Ведь почему-то выгорание связывают со слабостью, личной неудачей или ошибкой. Но так ли это на



самом деле? Выгорание – это не слабость, а признак того, что необходима остановка и восстановление.

Американский психолог Кристина Маслач исследовала тему выгорания и составила анкету. Вы можете оценить свое состояние по каждому пункту от 0 до 6 баллов:

1. После работы ощущаю себя выжатым лимоном.
2. Мне требуется прилагать огромные усилия, чтобы работать целый день с людьми.
3. Чувствую, что моя работа ломает меня.
4. Чувствую разочарование от работы.
5. Ощущаю, что на работе я вкалываю как лошадь.
6. Работать с людьми для меня большой стресс.
7. Чувствую себя на грани.

Если, суммируя баллы, вы получаете результат до 17 – с вами все в порядке, работайте дальше. От 18 до 29 баллов – нехороший знак, стоит задуматься о медосмотре или хотя бы сдать общие анализы. Если в пределах 30 баллов – вам нужно не меньше двух месяцев отпуска.

Ведутся споры относительно того, почему люди «выгорают». Одни исследователи говорят о медленном стрессе, который тяжело распознать, другие – о личностных особенностях и стиле поведения, который больше уязвим (к примеру, особенно тяжело начинающим работникам,

перфекционистам, а также тем, у кого высокая эмоциональная вовлеченность). Но все сходится на том, что легче, когда твоя работа имеет для тебя смысл, который не измеряется деньгами, и когда кайфуешь от своего дела.

БАЛАНС «РАБОТА-ЖИЗНЬ»

Лучше предотвратить кризис, чем справляться с последствиями. Поэтому интересно, что многие страны на уровне управления и бизнеса пришли к пониманию баланса «работа-жизнь». Это и новозеландский стиль kiwi, и датский, скандинавский образ жизни hygge, и японский ikigai. У всех есть общее: замедленность, уравновешенность, внимание к деталям, расслабление и творчество... Как составить свой баланс между жизнью и работой? Как уделять время и работе, и отношениям/семье, и здоровью, и хобби, и развитию?

Нужно научиться планировать свой отпуск заранее. Исследователи говорят, что если отпуск запланирован на полгода-год вперед, то ежедневные стрессы переносятся легче. Стоит правильно распределять приоритеты. Также помните, что память и внимание – ваши драгоценные ресурсы. Если вы храните в своей краткосрочной памяти очень много, то рискуете стать невнимательными и тревожными, рассеянными. Лучше вести записи и очищать таким образом свое внимание и память.

Можно научиться оптимизировать работу и график, но сложнее выделять место для семьи,

отношений и хобби. Ведь только общение с друзьями и близкими помогает нам ощутить покой, расслабленность и душевное тепло. Юмор, оживленные беседы, совместные развлечения помогут вернуть вам радость. Даже если «горит» очередной проект, планировать время на общение с семьей и друзьями крайне важно и необходимо.

Задайте себе вопрос: что вас больше всего вдохновляет? И вы сможете найти для себя то дело или желание, которые необходимо внести в свое расписание. Если выгорание уже достигло высокой отметки, то вас никакое действие может не интересовать. Это совершенно нормально. Дайте себе время, замедлитесь. И активность постепенно вернется.

Время для себя – это еще одна позиция must have. Ощущать психологическое развитие – важная потребность каждого человека. Кто-то посещает с этой целью художественные выставки, кто-то смотрит артхаусное кино, а кто-то участвует в тренингах или занимается с психологом. Здесь также нельзя обойти стороной чтение – это занятие не только тренирует внимание, но и способствует интеллектуальному развитию и снижению эмоционального напряжения.

Забота о себе – важный навык, который можно тренировать на протяжении жизни. Ведь сначала нужно позаботиться о себе, а потом уже можно делиться своей энергией с другими. ●