

**Почему люди «сгорают» на работе? Что надо делать, чтобы не потерять самое дорогое – любовь близких? Где найти силы, чтобы восстановиться после аврала? Почему нужно обязательно любить себя? Попробуем разобраться.**

### Цена успеха

Сегодня вряд ли кому-то надо объяснять значение слова «психосоматика». О том, что развитие целого ряда заболеваний напрямую связано с психологическими факторами, влияющими на их течение, говорят многие доктора. К таким заболеваниям относят, например, гипертонию, язву желудка, бронхиальную астму и многие другие. Люди лечатся годами у терапевтов, кардиологов, невропатологов, но недуг не уходит, и тогда на вопрос, почему человек болеет, начинают отвечать психотерапевты и психологи. Но зачастую к тому времени, когда они берутся за дело, болезнь прогрессирует.

— Бывает, что человек обращается к психологу за советом, когда выгорание уже перешло в так называемую терминальную четвертую стадию, — говорит психолог-психоаналитик, кандидат психологических наук Татьяна Вениаминовна Румянцева. — Он даже не заметил, как миновал первые три стадии. Точнее, пытался вылечиться все это время, но лечил тело, а надо было заглянуть в душу. Большинство тех, кто обращается ко мне, приходят с признаками депрессии. Они уже ничего не хотят, у них нет мотивации, нет радости и желания жить. В таких случаях человеку сначала оказывают медикаментозную помощь, а потом направляют к психотерапевту.

По каким признакам можно понять, что с тобой что-то не так? Ответ на этот вопрос парадоксален — нередко все начинается с... небывалого воодушевления. Человек в порыве энтузиазма говорит себе: «Я все смогу, я завершу эту работу, я покорю эту вершину!». Впрочем, здесь удивляться не приходится — у нас же все стремятся к успеху. Даже дошколятам родители внушают: «Старайся, иначе станешь неудачником». И человек начинает предъявлять к себе требования, которые порой несоразмерны с его возможностями. Почему так происходит? Как правило, потому, что человек плохо себя знает, он не представляет, сколько сил ему понадобится на достижение поставленной цели.

### Три стадии сгорания

По мнению Татьяны Румянцевой, именно в тот момент, когда вы начинаете карабкаться



# Уйдите с поля боя, чтобы не сгореть в борьбе за успех

к вершине, надо прислушаться к самому себе. Если вы все силы кладете на алтарь достижения успеха и у вас нет времени на общение с друзьями, прогулки, чтение книг, на те занятия, которые вы всегда так любили, остановитесь. Это первый признак того, что вы теряете контакт с самим собой. Вот как в таких случаях рассуждает большинство из нас: «Сейчас я это все закончу (сдам квартальный отчет, завершу проект, доработаю еще пару смен) и уж тогда...». Это самое «тогда» может и не наступить, потому что вы теряете то, что давало вам силы для восстановления.

Если гонка продолжается в течение продолжительного периода времени, наступает вторая стадия выгорания. У человека появляется раздражение, он плохо спит — либо не может уснуть, просыпается среди ночи, либо, напротив, спит очень много, но встает утром с чувством разбитости и усталости. Эта усталость как бы охватывает его целиком — он чувствует ее не только физически, но и эмоционально. И с каждым днем слабеет все больше и больше.

Третью стадию эмоционального выгорания специалисты именуют дегуманизацией. Для нее характерно эмоциональное истощение, человек зачастую перестает общаться в привычном для себя ключе, потому что не может этого делать. Ведь общение с другими людьми само по себе достаточно энергоемко, поскольку вы должны не только услышать собеседника, понять его, но и отреагировать на то, что он сказал.

— Ко мне нередко приходят на консультацию семей-

ные пары. И я в первую очередь смотрю на то, есть ли у мужа или жены личностное выгорание, — говорит Татьяна Румянцева. — Зачастую все проблемы идут именно от этого. Допустим, у главы семейства на работе вечный аврал, у него просто нет сил общаться, а жена переживает, она не понимает, что случилось, и во всем винит себя...

### Ни сил, ни желания

Люди, эмоционально выгоревшие, уделяют меньше внимания и разруливанию конфликтов, у них нет на это ни сил, ни желания, поэтому многие просто отстраняются от своих близких, отвергают их, ведь так проще. Постепенно такие люди уходят в себя. Часто по этой причине страдают женщины, причем молодые. Они приходят на прием к психотерапевту, искренне недоумевая, почему мужа не ценят их заботу, ведь они буквально все положили на алтарь сохранения взаимоотношений, даже о себе забывают ради того, чтобы мужу сделать приятное. А он и не замечает этого!

— Такие женщины обычно эмоционально подавлены, они, как правило, жалуются на то, что их мужа очень изменились, стали грубыми, невнимательными, — рассказывает Татьяна Вениаминовна. — Но при этом напрочь забывают, что подобный стиль взаимоотношений в семье выработали именно они, пренебрегая своими интересами и потребностями.

Молодые мамы тоже нередко попадают в ловушку суперответственности. О себе они думают в самую последнюю очередь, на первое место выходят дети и муж. А потом наступает

период, когда женщины становятся жутко раздражительными, ведь силы не восстанавливаются, а энергии тратится на все много. Итог — развитие различных фобий и агрессии.

### Работа для людей, а не люди для работы

Помимо выгорания личностного есть выгорание профессиональное. Здесь лидируют педагоги, врачи, юристы, банковские служащие, продавцы. Всем им приходится постоянно иметь дело с множеством людей.

Кроме того, по словам Татьяны Румянцевой, эмоционально выгорают предприниматели. Причины, по которым это происходит, понятны — им приходится решать несколько задач одновременно, и восстановление сил они все время откладывают на потом.

Молодые руководители, особенно мужчины, тоже в группе риска.

— Мы зачастую забываем, что работа должна помогать жить, а не мы должны жить ради работы, — говорит Татьяна Вениаминовна. — Ни в коем случае нельзя забывать о себе. Ведь никому в голову не придет попытаться завести машину, в которой нет бензина, все знают, это невозможно, сначала надо ее заправить. Вот и человек должен точно так же вовремя восстанавливать свои ресурсы. Вообще, хроническим профвыгоранием страдают люди, живущие в ситуации постоянных «боевых действий». Они все время борются, бросаются на амбразуру, преодолевают себя.

На мое едкое замечание, что у нас в таком состоянии вся стра-

на живет, Татьяна Румянцева реагирует без улыбки: «Так ведь и уровень распространенности выгорания у нас высокий! Ощущение удовлетворенности и полноты жизни есть лишь у небольшого числа людей».

По словам Татьяны Румянцевой, во многих странах Европы студентов и школьников психологи учат конструктивной саморегуляции, объясняют, почему в работе не стоит искать спасение от всех проблем и уж тем более делать ее смыслом всей жизни. Рано или поздно такой путь приведет к разочарованию.

### Психология военного времени

В России люди склонны к жертвенному типу поведения. По мнению Татьяны Румянцевой,

у нас на генетическом уровне есть стремление, превозмогая себя, помогать другим.

— Наше поколение воспитано на принципе «Есть такое слово «надо»! — считает психолог. — Куда режет мы слышим другое: «Позаботься о себе, отдохни!». Вы не замечали, что у нас вообще какой-то негласный запрет на радость. Люди говорят: «Я должен, я обязан!». Это психология военного времени. И не надо говорить: мол, сейчас непростые времена, все плохо. Лучше вернуться в свою жизнь. Уйдите с поля боя, забудьте о войне, позаботьтесь о восстановлении своих собственных ресурсов, «наполните свой бак бензином»!

На вопрос, откуда можно эти ресурсы получить, Татьяна Вениаминовна отвечает: «Прислушайтесь к себе и попытайтесь сделать то, что вам нравится. Разрешите себе почитать книжку, поболтать с подругой, посмотреть телевизор».

— Я люблю пример с машиной, — говорит Татьяна Румянцева. — Вам надо проехать тысячу километров, и вы тщательно прокладываете маршрут, учитывая, что непременно надо захватить на заправку. Точно так же мы должны относиться и к себе. Если вам предстоит напряженная неделя, вы должны четко знать, где найти «подзарядку», чтобы двигаться дальше. Но для начала вы должны знать «объем своего двигателя», ясно осознавать, на сколько вас хватит. Не надо равняться на кого-то, равняться надо исключительно на самого себя. И запомните главное — прежде чем тратить силы, их надо иметь.

Людмила ДИСКОВА

Фото с сайта test.svetlanahelp.ru