

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ?

Люди, которые много помогают другим, часто ощущают истощение и нежелание продолжать свою деятельность. Как этого избежать?

Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание — это состояние психологической истощенности, наступившее в связи с определенной деятельностью — правозащитой, психологической или медицинской помощью, преподаванием.

Сегодня считается, что выгоранию больше подвержены люди, работа которых связана с большим количеством общения и активной помощью другим людям.

Симптомы эмоционального выгорания

Перечислим самые распространенные признаки эмоционального выгорания:

1. Ощущение бессмысленности.
2. Отсутствие сил, апатия.
3. Раздражительность.
4. Цинизм.
5. Высокий уровень самокритики.
6. Спад креативности.
7. Проявление жестокости к другим людям.

Каждый из этих признаков не следует рассматривать как достаточный для постановки диагноза симптом. Необходимо ориентироваться на совокупность признаков, сохраняющихся длительное время.

Изменения мира – процесс долгий и нелинейный

Когда люди работают над масштабными социальными и политическими изменениями, то результат бывает сложно заметить сразу. Многим начинает казаться, что они все работают и работают, вкладывают свое время и силы, но все оказывается бесполезным. Именно такой взгляд может быстро привести к выгоранию.

Уже в начале пути стоит сказать себе, что активизм – это большой путь и важно уметь видеть множество промежуточных результатов, помнить о конкретных людях, которым удалось помочь. Самокритика всегда будет подкидывать вам опасную мысль, что вы делаете все не так или что ваших усилий недостаточно. Не нужно с этим бороться, нужно уметь отвечать на эту самокритику, отталкиваясь от реальности.

Ошибки мышления, которые мешают увидеть результат

Самокритика часто строится на распространенных ошибках мышления.

Например, на выборочном представлении фактов. То, что у нас получается, мы можем не замечать, а больше думать о своих неудачах, что в итоге приводит к искаженной картине мира, согласно которой мы мало чего добились.

Другая частая ошибка — черно-белое мышление, жизнь по принципу «Все или ничего», «Только так и никак иначе». Редко задуманное получается реализовать в полном объеме. Но в этом нет ничего страшного. Возможности всех людей ограничены.

Присвоение собственных активистских достижений

Если вы включаетесь в определенную деятельность, вряд ли у вас вообще не будет никаких результатов. Просто нужно желание и немного усилий, чтобы увидеть свои достижения.

В этом могут помогать коллеж:анки, союзни:цы, семья. Но мало увидеть, важно еще присвоить себе результат. Сказать себе: «Да, это сделал:и я. Если бы не мои усилия, энергия, знания и время, то этого бы не было. Если бы не моя работа, то эта персона не сделала бы камин-аут перед родителями, а вот эта семья не приняла бы своего трансребенка.