

# 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.