

Помните анекдот про шарики, которые не радуют? Практически каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал нечто подобное — когда эмоции притупляются, желания пропадают, хочется просто смотреть в потолок и ни о чем не думать. Это не страшно: нормальная реакция организма на чрезмерное напряжение. Плохо, когда в таком состоянии человек пребывает недели, месяцы, годы...

# Без эмоций

## Сгорел на работе...

По мнению многих врачей и психологов, синдром эмоционального выгорания может стать одной из самых серьезных проблем XXI века: все больше людей обращаются к специалистам с жалобами на психологическое, интеллектуальное, физическое истощение, отсутствие желания общаться (даже с друзьями и близкими), работать или заниматься повседневными делами. В особо сложных случаях подобные симптомы сопровождаются и соматическими нарушениями: расстройствами сна, аппетита, снижением иммунитета.

Об эмоциональном выгорании заговорили уже более полувека назад. Но тогда этот синдром возник в основном у тех, кто по роду профессиональной деятельности много и плотно общался с людьми, щедро делился своими эмоциями, не получая адекватной отдачи. Первыми начали «выгорать» учителя, соцработники, медицинский персонал (особенно те, кто работали с тяжелобольными пациентами). Чуть позже подтянулись и менеджеры, постоянно общавшиеся с большим потоком клиентов (не всегда доброжелательных), и со временем «эпидемия выгорания» захлестнула все сферы.

Сегодня специалисты заявляют: если человек целиком и полностью отдается работе, забывая об отдыхе, хобби, любимым людям, у него все шансы довольно быстро превратиться в «пепел». К тому же сегодняшний темп и стиль жизни (стремление быть эффективным, ставка на карьерный рост любой ценой, негласное поощрение перфекционизма) активно провоцируют эмоциональное выгорание.

## Группа риска

К счастью, все мы разные и далеко не каждому грозит «модный» синдром. Кто же относится к группе

риска? Если говорить о личностных качествах, прежде всего это гиперответственные товарищи, идеалисты, люди с высокой степенью эмпатии, а также те, кто стремится во что бы то ни стало быть лучше или по крайней мере не хуже других. Довольно типичный случай: молодая женщина, работающая в банковской сфере, говорила, что все ее знакомые проводят отпуск за границей. А вот у нее никак не получается: двое маленьких детей, не совсем здоровые родители, которым приходится помогать, в том числе финансово, муж с весьма средним доходом. Но девушке так хотелось не отставать от коллег, что она решила: в этом году в лепешку расшибется, но отдохнет как белый человек. Она поговорила с начальством о дополнительной нагрузке, стала часто задерживаться в офисе допоздна, брать работу на дом, добилась повышения (и в должности, и в зарплате) — и ценой невероятных усилий смогла поехать на модный курорт. Цель была достигнута, но... никакой радости от долгожданного отпуска женщина не получила. Она чувствовала себя обманутой, эмоционально опустошенной: вместо того чтобы отдохнуть в свое удовольствие, получить новые впечатления, она просто восстанавливала силы (что можно было бы сделать и дома на диване). Ничего удивительного: совершенно естественная реакция на затаенный стресс, которому, кстати, барышня подверглась добровольно. И это довольно легкий случай, можно сказать, первый звоночек эмоционального выгорания, который сигнализирует о том, что необходимо пересмотреть приоритеты, изменить образ жизни. Иначе потом все будет гораздо хуже.

## От искры — к пеплу

Да, друзья, это далеко не предел. Симптомы крайней стадии эмоционального выгорания схожи

с проявлениями клинической депрессии. А начинается все вполне невинно: человек доволен своей работой, погружается в нее с головой, правда, тратит слишком много энергии: физической, ментальной, психической. Вскоре хроническая усталость дает о себе знать: трудоспособность падает, мотивация снижается. И в такой момент уже необходимо обратить внимание на свое состояние. Нужно сбавить обороты, выделить время для полноценного отдыха и общения, иначе не заставят себя ждать психосоматические заболевания. Впрочем, «герои труда» способны проигнорировать и явные сигналы неблагополучия: будут глушить боль таблетками, заставляя работать мозг при помощи галлонов кофе или энергетиков и так далее.

Однако ресурсы организма не безграничны: на этой стадии выгорания человек работает все хуже, устает все больше и чувствует себя совсем неважно (и физически, и эмоционально). Появляется раздражительность, недовольство собой — и в какой-то момент он окончательно сгорает.

## «Особые» родители и не только

Довольно долго считалось, что синдром эмоционального выгорания грозит лишь трудогилам, фанатам своего дела, но проблема гораздо шире. Сгорают и рядовые труженики, вынужденные изо дня в день выполнять монотонную работу. И домохозяйки, особенно если их старания никто не ценит или же когда женщина занимается домом и семьей вопреки собственным желаниям. Отдельная история с родителями особых детей. Особых в самом широком смысле слова: и малышей, страдающих тяжелыми заболеваниями, и детей с девиантным поведением. Мать и отец готовы отдать своему непростому ребенку всю любовь, все силы,

все время. Со стороны это выглядит как родительский подвиг — вот только подвиг совершается быстро и не подразумевает многолетний стресс. А такая жизнь, безусловно, стресс для родителей, даже если они сами этого не признают и продолжают существовать на пределе возможностей из самых благих побуждений. Некоторые не выдерживают и сгорают. Именно поэтому им так необходима поддержка — родственников, друзей, государства. Чтобы иметь возможность сделать паузу, восстановить душевные и физические ресурсы, пока люди еще не дошли до ручки. И если отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья в последнее время меняется к лучшему и у их родителей появляется шанс сохранить эмоциональное здоровье, то с неуправляемыми подростками (у которых, кстати, тоже могут быть серьезные диагнозы, о которых не принято говорить) все не так радужно. Родителям приходится не только удерживать в рамках свое любимое, хотя и трудновоспитуемое чадо, но и стараться не реагировать на упреки окружающих, которые готовы повесить на трудного ребенка (и на родителей заодно) любой ярлык. Что здесь посоветуешь? Помнить главное правило: только довольные жизнью родители способны сделать счастливыми своих детей. И хотя бы ради этого надо стараться не замыкаться на проблемах ребенка, открыть для себя окно в мир, где можно заряжаться позитивом и ощущать радость жизни.

## Жизнь в цвете

Ну а теперь поговорим о том, как жить, чтобы не превратиться однажды в «горстку пепла». Как только заметите, что теряете вкус к жизни, а проявление эмоций начинает казаться роскошью, сразу же скажите себе: «Стоп!» Не пытайтесь ускориться, чтобы покорить очередной рубеж (теша



**Анастасия ЕВЕНКО,**  
клинический психолог.

себя надеждой, что потом можно будет и отдохнуть): вы уже на пути к выгоранию, так что стоит притормозить. Подумайте, насколько вы увлечены своим делом. Осталось ли в вашей жизни место для радости, праздности, в конце концов. Если поймете, что более 50% ваших ресурсов направлены лишь на достижение результата (будь то карьера, деньги, помощь близким, учеба и так далее), а сам процесс не приносит ни удовольствия, ни счастья, ни положительных эмоций, срочно меняйте жизнь. Либо выбирайте другие задачи, либо значительно сокращайте время и силы, которые тратите на сегодняшние цели. Возможно, придется сменить работу, или обратиться за поддержкой, или же сделать большую паузу, чтобы понять, чего вы хотите на самом деле. Поймите: эмоциональное здоровье, жизнь, наполненная яркими событиями, умение радоваться мелочам, искренне сопереживать ближнему гораздо важнее денег, статуса, выполненного долга. Впрочем, если именно деньги (например) делают вас счастливым, дарят радость и позитив, тогда никаких проблем.

А что, если очередная цель или мечта окажется иллюзорной? Бывает и так. Главное, вовремя признать это — и начать сначала. Жизнь полна сюрпризов — так не бойтесь открывать новые двери.