

Как журналисту избавиться от синдрома эмоционального выгорания?

Но будни, снова будни — планёрки, сроки, интервью — затягивают, и, казалось бы, год только начался, а журналист уже чувствует себя уставшим. Истощённым. Окружённым недалёкими коллегами, жёсткими рамками, подавленным грузом ответственности и маленькой заработной платой. Знакомые ощущения?

Эти ощущения — симптомы эмоционального выгорания, синдрома, который может стать причиной очень опасных заболеваний, ментальных и физических.

Мы подготовили несколько советов для диагностики СЭВ и помощи себе — на разных этапах развития синдрома.

Журналистика — сфера, которая подразумевает частое нахождение в стрессовых ситуациях, специальность, требующая продолжительных периодов коммуникации и эмоционального вовлечения.

Именно эти условия (интенсивное взаимодействие с людьми, стрессовые ситуации) считаются наиболее способствующими развитию синдрома эмоционального выгорания.

Основная характеристика СЭВ — истощение. Это проявляется в самочувствии, а потом начинает влиять на решения и действия человека.

«Ну что ж, — скажет журналист или редактор. — Мы все такие. Уставшие. Такая работа». Да, возможно. Но усталость и СЭВ — вещи разные. Если усталость и переутомление проходят после отдыха (в том или ином виде), то истощение во время СЭВ даже после хорошего сна и выходных никуда не девается.

Какое-то время человек будет чувствовать себя лучше, но через несколько недель признаки синдрома возвращаются.

Как и когда можно определить развитие синдрома эмоционального выгорания?

Традиционно выделяют три основных симптома СЭВ:

1. Эмоциональное истощение. Хроническая усталость, плохое настроение — иногда уже при одной только мысли о работе. Появляется расстройство сна, усиливается подверженность болезням, обострение хронических заболеваний.
2. Негативное отношение к окружающим — коллегам, людям, которым нужна помощь. Чувство сопереживания пропадает, коммуникация становится обезличенной. Человек всё чаще старается избежать общения.
3. Вина, ощущение собственной нерезультативности, потери контроля над ситуацией, негативная самооценка.

Усиление или уменьшение аппетита, пассивность, увеличение приёма психостимуляторов (алкоголь, сигареты, фармацевтические средства) также могут быть признаками одной из стадий синдрома эмоционального выгорания.

СЭВ появляется не вдруг, симптомы развиваются медленно, во время выполнения обычных обязанностей. Человек, по сути, ничего не замечает. Или замечает, но не придаёт особого значения происходящему.

В результате синдром проходит четыре условные стадии — от повышенных требований к себе через эмоциональное истощение, негативное отношение к окружающим и безразличию ко всему.

Что в итоге? А в итоге — вывод о бессмысленности своей работы и жизни в целом. Возможно, как мы уже и писали, развитие депрессии, других заболеваний.

Наиболее **эффективный способ диагностики и профилактики СЭВ** — самоанализ. Внимание к себе. К происходящим изменениям. Если вы замечаете хроническое утомление, нежелание общаться с коллегами, если вас всё меньше радуют собственные материалы, а поводов для самокритики всё больше — это, скорее всего, не просто усталость.

Перед вами — несколько вопросов из Опросника выгорания (перегорания) Маслач. Это диагностическая методика, которая чаще всего используется при выявлении СЭВ. Ответьте честно на эти вопросы. И если на большую часть ваши ответы «да», «часто», скорее всего, вы находитесь на одном из этапов развития СЭВ.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
2. После работы я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
5. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
6. Я чувствую угнетённость и апатию.
7. В последнее время я стал более чёрствым по отношению к тем, с кем работаю.
8. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
9. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

10. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обязательно пройдите [тест полностью](#), изучите результаты.

Почему развивается синдром эмоционального выгорания?

Факторов и условий для развития СЭВ несколько. Одна из основных причин, по мнению исследователей, — долговременная ориентация на цели, не соответствующие ценностям и внутреннему «я» человека. Другими словами, тот, кто большую часть времени не чувствует радости от того, что делает, исполняет обязанности не по своей воле, приходит к СЭВ.

Влияние на развитие синдрома выгорания оказывают и личностные особенности. Более вероятно развитие СЭВ у людей:

- гипертетственных
- склонных к трудоголизму
- авторитарных
- живущих исключительно работой

Традиционно считается, что СЭВ развивается у специалистов, занятых в социальной сфере, которые должны много общаться. Это правда, синдром эмоционального выгорания бывает и у людей, работающих в других областях.

Негативная психологическая обстановка в коллективе, конфликты, давление, отсутствие автономии, однообразная деятельность, однообразный, напряжённый ритм работы — факторы, способствующие развитию СЭВ.

Может ли синдром выгорания «пройти» сам?

Нет. Человек может годами жить с признаками СЭВ. Качество жизни, самочувствие и самооффективность при этом будут снижаться.

Можно ли помочь себе самому или нужны специалисты?

Без решения помочь себе самому никакая помощь специалистов не будет эффективна.

Нужно помнить, что избавление от синдрома эмоционального выгорания — это процесс, процесс поиска и актуализации возможных путей решения проблем, и даже регулярные терапевтические сессии могут не приносить сразу заметный эффект. Однако эффект обязательно будет.

С чего же начинать?

С ситуативной разгрузки. Проанализировать условия деятельности. В редакции часто возникают конфликты? Избегайте вовлечения в них.

Слишком много сложных заданий? Старайтесь выбирать те, которые вам ближе — интереснее, понятнее.

Вы стремитесь контролировать весь редакционный процесс и нести ответственность за всё происходящее? Учитесь делегировать полномочия. Разделите круг ответственности — вы не можете контролировать всё.

Проводите больше времени в компании интересных людей. В спокойной обстановке, никак не связанной с вашей профессиональной деятельностью.

Обязательно найдите занятие, которое никак не связано с медиасферой.

Возвращаясь к теме самоанализа и внимания к себе. *Регулярно задавайте себе вопросы: «Для чего я этим занимаюсь? Что мне это даёт? Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат или также и процесс? Что я получаю от процесса? Хочу ли я посвятить этому жизнь? Это то, ради чего я живу?»*

Вспоминайте наиболее удачные истории, которые вы создавали или помогали создавать. Ситуации, в которых ваши действия оказывались нужными, полезными, значимыми. Учитесь замечать успехи — пусть даже совсем небольшие. Наблюдайте за собой без критики, отстранённо. Хвалите себя!

И очень важный момент — следите за здоровьем. Двигайтесь. Высыпайтесь. Найдите для себя оптимальный вариант правильного питания.

Да, эти советы могут казаться банальными, но именно они оказывают наиболее глубокое и эффективное воздействие на человека.

И несколько упражнений для тех, кто настроен прожить этот год действительно по-новому.

[Упражнение на диссоциацию.](#) Помогает вернуть контроль над происходящим, увидеть себя как бы «над».

Закройте глаза. Расслабьтесь и медленно повторите следующие слова.

1. У меня есть тело, но я — это не моё тело. Моё тело может быть усталым или бодрым, но это не влияет на моё истинное Я.
2. У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Я — это не мои эмоции.
3. У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом познания себя и окружающих. Но он не я.

4. Я — центр воли, способный управлять моим интеллектом, эмоциями, телом. Я — это постоянное и неизменное Я.

Сделайте три глубоких вдоха, напрягите тело и с выдохом откройте глаза.

Упражнение «Чувствую себя хорошо». Назовите (или мысленно представьте) пять ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Мозг переключается на положительные эмоции, происходит перестройка фокуса.

Упражнение «Разгладим море». Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

Упражнение «Поплавок в океане». Это упражнение используется, когда вы чувствуете напряжение или когда вам необходимо контролировать себя. Вообразите, что вы — маленький поплавок, который не контролирует волны. А ныряет и обязательно выныривает из любых штормов.

Используйте правило «СТОП» — эту аббревиатуру придумало Общество анонимных алкоголиков: никогда не принимайте решений, когда вы Сердиты, Тревожны, Одиноки или Подавлены.

Найдите специалиста — психолога или психотерапевта. Регулярная совместная работа с экспертом будет эффективнее. Будьте здоровы!

<https://newreporter.org/2020/01/15/kak-zhurnalistu-izbavitsya-ot-sindroma-emocionalnogo-vygoraniya/>