

Воронка истощения

Знакомая для многих ситуация: В нашей жизни что-то «посыпалось» (резко возросла нагрузка на работе, у ребенка начались проблемы в школе, стало не хватать денег на оплату кредитов, заболел кто-то из членов семьи, поссорились с близким другом...).

В первую очередь мы склонны оставить за бортом собственной жизни что-то «неважное» и «не такое уж нужное», что-то такое, что не завязано на нашу ответственность перед другими людьми: позаниматься спортом, сходить в кино, сделать нормальный перерыв на обед, послушать музыку, встретиться с друзьями, почитать книгу. То есть получается, что отказываемся-то мы от вещей, которые доставляют нам радость, которые нас подпитывают, дают нам возможность чувствовать себя живыми.

В итоге к концу недели мы еще больше выматываемся, чувствуем себя истощенными, ощущаем, как подкрадывается отчаяние. Почему это происходит? На самом деле, все закономерно: мы же отказались от вещей, которые нас наполняют силами и ресурсами. А остается то, что воспринимается нами как долг и обязанности: работа, семейные обязанности, рутина.

К сожалению, дальше эта схема начинает работать по принципу замкнутого круга, подкрепляя сама себя. С каждой неделей мы все больше отказываемся от «времени для себя», от занятий, которые способны принести нам радость и удовольствие. Мы пытаемся не подвести других людей (чтобы избежать тяжелого чувства вины), в результате возрастает стресс и истощение, что заставляет нас отказываться от чего-то в своей жизни дальше и дальше.

Хочется привести ряд шагов, которые помогут вам заботиться о себе и не оказаться на дне этой самой коварной воронки:

Шаг 1. «Приглядывайте» за собой, как вы могли бы приглядывать за своим близким другом.

Шаг 2. Проведите честную инвентаризацию своей жизни и ежедневного распорядка.

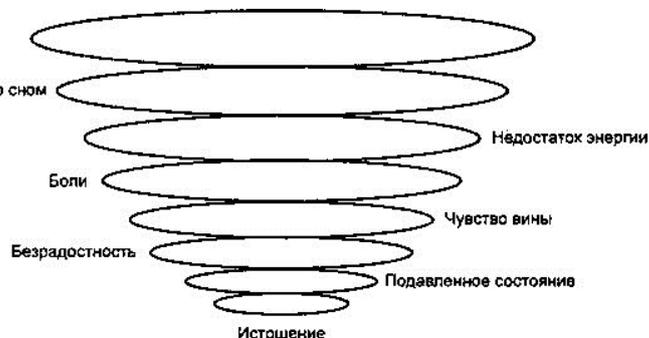
Шаг 3. Определите источники своего истощения.

Шаг 4. Определите то, что вас наполняет.

Шаг 5. Снова взгляните на источники своего истощения. Какие из них Вы можете исключить? Как вы можете уменьшить их влияние на свою жизнь? Подумайте, какие из источников своего истощения вы можете как-то контролировать. От каких вы можете вообще избавиться? Какие уменьшить?

Шаг 6. Теперь снова взгляните на список ресурсных вещей и занятий. Выберите три из них, которые вы можете больше интегрировать в собственную жизнь. Достаточно лишь немного поменять свою обычную ежедневную рутину: например, изменить звук будильника телефона на любимую мелодию. Подумайте, что вы начнете делать на регулярной основе, чтобы лучше заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

Шаг 7. Обратитесь к планам на сегодняшний день, на завтра. Подумайте, какие изменения необходимо в них внести, чтобы учесть то, что необходимо сделать.



Психолог ООЗ Е.И.Буглак