Психолог радить, як боротися з професійним вигоранням

[](https://pon.org.ua/uploads/posts/2018-06/1528867406_emo5.jpg)Робота з людьми, стресові ситуації часто призводить психоемоційного виснаження. Найчастіше «вигорають» на роботі лікарі, вчителі та журналісти. Тому, до Дня журналіста психолог-практик із багаторічним стажем, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького Наталія Шавровська розповіла, як розпізнати та подолати синдром професійного вигорання (СПВ) людям професії гострого пера.

*– Наталіє Володимирівно, розкажіть, що таке «професійне вигорання»?*

– Це результат тривалого хронічного стресу у професійної діяльності. Це одна з характеристик професійної деформації. Саме за ними можна здогадатися, чим займається людина. До прикладу, на зупинці за певними ознаками неважко впізнати вчителя. Так само й журналіста.

*– Від чого виникає «емоційне вигорання»?*

– Зазвичай, воно проявляється у людей таких професій, що не мають права проявляти свої природні емоції: роздратування, гнів. Оскільки з етичних міркувань вони мають дотримуватися «позитивної картинки». Це ті, хто взаємодіє весь час безпосередньо з людиною. Загалом же професійна діяльність, пов’язана з людьми, часто призводить до професійного вигорання. Адже вона потребує великого емоційного навантаження та постійного інтелектуального напруження.

*– Чи повинна редакція слідкувати за психологічним станом журналіста?*

– На мою думку, повинна. Редактори ЗМІ повинні інколи поблажливо ставитися до порушення дисципліни журналістом, зважаючи на емоційне навантаження та стреси на роботі. Потрібно періодично проводити групові заняття з психологічної безпеки серед журналістів. Необхідне також індивідуальне спілкування з психологами для тих, хто вже втрапив на гачок СПВ.

*– Як журналістові розпізнати в собі симптоми емоційного вигорання?*

– Загальні симптоми легко розпізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку» через обмеження лише професійними контактами, відсутністю часу на власні захоплення. Згодом це перетікає в тривалий стрес, пов’язаний із виконанням професійних обов’язків. Спочатку в людини зникає інтерес до роботи, з’являється втома, брак ідей. Потім настає відчуття тривоги, безвиході у вирішенні проблем. Крайній етап характеризується байдужістю до роботи, апатією, втратою сил, небажанням працювати, дратівливістю.

*– Що робити, коли вже перебуваєш у стані емоційного вигорання?*

– Єдиного рецепта нема. Допомагає відволіктися хобі, не пов’язане з професійною діяльністю, спілкування з людьми іншої професії. Важливо також урізноманітнити види діяльності. Журналіст повинен змінити тему, за якою працює.

Допомагає зміна раціону – потрібно більше вживати води, овочів та фруктів. Щодня слід приділяти 15 хвилин фізичним навантаженням, бажано для всіх груп м’язів, більше часу проводити на свіжому повітрі, відпочивати. Ефективним антидепресантом може бути спілкування з тваринами.

*– Тобто, синдром професійного вигорання можна подолати самостійно, якщо дотримуватися всіх правил?*

– Якщо людина турбується про те, щоб не бути хронічно в стресовому стані, то шанси уникнути СПВ є. Але бувають різні випадки. Багато залежить від віку, способу життя, стадії, на якій почали лікування. СПВ може проявлятися через безсоння, надмірну дратівливість, неконтрольованість емоцій. У разі, коли в людини є якісь невирішені внутрішні конфлікти, вона потребує допомоги спеціаліста.

*– Чому в нашому суспільстві панує стереотип, що консультації в психолога – це марна трата грошей і часу?*

– Можливо, в когось був невдалий досвід. Ми часто боїмося чогось нового, боїмося бути вразливими, розповідати про проблеми фахівцям. На жаль, у психологів немає чарівної пігулки, яка вирішить всі проблеми. Іноді процес відновлення і повернення до нормального життя досить тривалий, тому часто людям здається, що краще залишити все так, як є. Але бувають ситуації, коли клієнт і психолог швидко знаходять спільну хвилю – і тоді процес відновлення значно прискорюється.

*– Чи може журналіст відмовитися від редакційного завдання, якщо це загрожує проблемами з психічним здоров’ям?*

– Можна відмовитися, але треба розуміти наслідки. Як психолог, я раджу ставити особисті інтереси та здоров’я в пріоритет. Однак є альтернативний шлях – навчитися берегти психологічне здоров’я, і тоді не доведеться обирати. Але, як показує практика, люди мало про що піклуються завчасно.

– *А як журналісту навчитися «не брати все близько до серця», абстрагуватися від чужих проблем?*

– Головна умова – жити власним повним життя. Крім роботи, має бути ще хтось: родина, друзі, домашній улюбленець. Людина потребує спілкування з живими істотами, щоб відбувався обмін енергією. Рибок не рекомендую, вони занадто мовчазні.