



Что делать, если бесят подопечные. Чек-лист для волонтеров и активистов

Анна Боброва

<https://te-st.org/2022/10/11/enrage/>

Статья опубликована 11 октября 2022



Война — травмирующее событие для каждого. Теплица запускает рубрику психологической поддержки. В ней мы будем писать о сложностях, с которыми сталкиваются активисты, волонтеры и вообще все, кого касается антивоенная повестка. Вместе с экспертами-психологами мы разбираемся, как помочь себе, чтобы эффективно помогать другим, а также как избавляться от разрушающих нас состояний.

Вместе с клинической психологиней, тренеркой MBSR (программы снижения стресса на основе осознанности) и авторкой Telegram-канала «Море волнуется, а ты нет» Галиной Петраковой Теплица обсудила, почему возникает раздражение на подопечных и как с ним справляться.

Раздражение на подопечных — откуда оно берется?

Раздражение на людей, с которыми мы работаем, — яркий симптом выгорания. Это естественный процесс: у нас есть способность к эмпатии; зеркальные нейроны и определенные зоны мозга активизируются, когда другие люди говорят нам о своих эмоциях. Даже если мы не осознаем это на когнитивном уровне, то на физиологическом все равно чувствуем, что чувствует собеседник. Когда опыт собеседника становится травматичным, появляется эмпатическая усталость — защитный механизм нашего мозга, который «старается уберечься» от боли.

Поэтому, если вы чувствуете раздражение или злость по отношению к людям, которым

помогаете, это не значит, что проблема в вас или подопечных, скорее всего, вы эмоционально устали.

«Многие сталкивались с ситуацией, когда близкий человек делится проблемой, а вам становится неловко и срочно хочется дать совет или перескочить на другую тему, отвлечься иным способом — так мы пытаемся не столкнуться с определенными эмоциями», — рассказывает Петракова.

Активисты, волонтеры, сотрудники НКО, врачи и другие специалисты, оказывающие помощь людям, находятся в группе риска эмоционального выгорания и других тяжелых состояний. К примеру, травма свидетеля, о которой мы уже говорили, может появляться у помогающих специалистов при коммуникации с людьми, пережившими непосредственный травматичный опыт (насилие, опасность смерти, смерть близкого).

А если бесят коллеги или сама работа — это другое?

Нет, это такой же признак выгорания. Ольга Сорина, основательница центра психологической помощи сотрудникам благотворительных организаций «Вдох», приводит несколько основных признаков профессионального выгорания:

- физическое или эмоциональное истощение;
- снижение профессиональной уверенности и трудоспособности;
- **изменение отношения к клиентам, работе и коллегам.**

Помогающие профессионалы, столкнувшись с выгоранием, зачастую критикуют себя и свои эмоции (даже грусть), просто потому что работают с людьми, которые попали в гораздо более тяжелую, чем у них, жизненную ситуацию. Такая самокритика — фактор, приводящий к расстройствам эмоциональной сферы.

Может, в таких ситуациях просто надоела работа?

Может, и так, но стоит разобраться, почему именно дело, которое вы выбрали, «надоело». Регулярное столкновение с чужим травматичным опытом может надоеть, это нормально. К примеру, грузчик может решить, что работа с большой физической нагрузкой ему больше не подходит, поскольку от такой работы у него стала болеть спина, и поэтому он меняет профессию. Так и в помогающих профессиях.

Ценности человека в течение жизни тоже могут меняться или терять приоритетность. Например, вы можете захотеть больше эмоционально вовлекаться в свою семейную жизнь, а не в работу, требующую действительно огромной эмоциональной отдачи. Это абсолютно нормально!

Рассмотрите варианты, которые у вас есть: вы можете перестать заниматься этим делом, можете взять перерыв и временно уйти, можете снизить интенсивность части работы, связанной с большой эмоциональной вовлеченностью. Какой вариант вызывает у вас отклик?

Но ведь активизм — это про определяющие ценности. Разве они могут меняться?

Действительно, активисты занимаются продвижением ценностей — свободы, равноправия и других, — которые делают жизнь более осмысленной. Дело в том, что одни ценности не могут быть выше всех остальных. И уж точно не должны конфликтовать друг с другом. Почему ценность заботы о своих близких не может быть столь же весомой для человека, как идеи свободы слова? Разве делает человека менее включенным и осознанным тот факт, что для

него эти ценности в равной степени значимы?

Что же делать?

Соблюдайте эмоциональную гигиену. Дневной свет, свежий воздух, спорт, сон, фрукты и овощи — все это и правда важно.

- Помните и берите в расчет, что вы занимаетесь делом, приводящим к эмоциональному стрессу. Постоянно уделять внимание своему состоянию — это такая же часть работы, как и внимание к подопечным. Привычный (и, может быть, даже работавший долгое время) формат работы, при котором вы не уделяете внимание своему состоянию, — неверный.
- Прислушивайтесь к своим эмоциям. Постарайтесь не подавлять чувство вины, тревогу, раздражение и другие эмоции, которые принято считать «негативными», и услышите их послание. «Задайтесь вопросом — эта грусть или злость... она про что? Вариантов ответов много, и, как правило, нет строгих признаков того, что вам нужно уходить из активизма», — поясняет Петракова.
- Ищите способы себе помочь. Что могло бы поддержать вас в момент раздражения? Что помогает вам восстановиться во время и после работы? Какие у вас сейчас потребности?
- Внедряйте практики самопомощи в расписание дня. Планируйте прогулки, горячую ванную, перерывы на чай, чтение или звонки близким — иными словами, добавляйте в свой день отдельное время на поддержание себя, используйте практики, которые восстанавливают именно вас, а не семью или подопечных. Минимум 10-минутный отпуск — каждый день!
- Спице. Плохой или недостаточный сон (меньше 7 часов) в разы увеличивает риск эмоциональных расстройств. Разберитесь, хватает ли вам времени выспаться, обратите внимание, как вы себя чувствуете с утра, возникает ли сонливость в течение дня...
- Не забывайте о физической активности. Потянуться, размяться, сделать пару упражнений между рабочими делами или прогуляться — это действительно важные дела по восстановлению себя, а не прихоть!
- Попробуйте практики диафрагмального дыхания. Упражнение занимает 2–3 минуты, когда вы фокусируетесь на своем дыхании, и действительно помогает релаксироваться. Галина Петракова описывает эту практику, связанную с дыханием, здесь.