

ГАРЭЦЬ НЕЖАДАННЕМ

Як распазнаць і пераадолець эмацыянальнае выгаранне?

Эмацыянальнае выгаранне стала сапраўдным бичом нашага стагоддзя. У 2019 годзе Сусветная арганізацыя аховы здароўя ўключыла прафесійны синдром эмацыянальнага выгарання ў Міжнародную класіфікацыю хвароб. З-за чаго яно здараецца і як яго свечасова заўважыць? Я не «згарэць» на рабоце? І ці абавязкова яе мяняць, калі яна вас давяла да знясілення? У якіх сферах людзі больш схільныя да выгарання? Якія штотдзёжныя звычкі дапамогуць яго пазбегнуць і навошта кожны дзень «з'ядаць жабу»? Пра гэта размаўляем з псіхалагам гарадскога Цэнтра здароўя Мінскага гарадскога цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Кацярынай ЧУЯШОВАЙ.

— Што такое эмацыянальнае выгаранне і з-за чаго яно здараецца?

Выгаранне — гэта эмацыянальнае, фізічнае і псіхалагічнае знясіленне. Яго прычыны могуць быць як унутраныя, так і знешнія. Знешнія — гэта пэўныя абставіны, якія нас акружаюць. Калі ўзяць работу, то яна чалавеку не падыходзіць, ці намагаюцца, якія ён прыкладае, не ўзнагароджваюцца належным чынам, ці такіяныя калектывы, дрэнныя адносіны з кіраўніцтвам. Да выгарання могуць прыводзіць рэзкія змены ў жыцці, калі, напрыклад, нараджаецца дзіця. Увогуле, эмацыянальнае выгаранне можа быць звязана з рознымі сферамі жыцця.

Унутраныя прычыны часта звязаны з узростам чалавека, яго здароўем. Старэйшыя людзі і людзі з праблемамі са здароўем больш схільныя да эмацыянальнага выгарання. Таксама яно можа здарацца з-за нашых завяшаных чаканняў, псіхалагічных асаблівасцяў, павышанага знясілення, перфекцыянізму. Прычыны вельмі шмат.

— Як заўважыць гэты стан?

Найперш могуць з'явіцца фізічныя прыкметы, напрыклад, мяняецца сон: пачынаецца бяспсонніца ці, наадварот, увесь час хочацца спаць. У харчаванні гэта страата апетыту ці, наадварот, перададненне. Акрамя таго, характэрна хронічная стомленасць і не атрымліваецца адпачыць, як бы чалавек не імкнуўся абстрагавацца. Нават сустрэча з сябрамі ў такім выпадку успрымаецца як праца, на якую патрэбны сілы, а іх няма.

З эмацыянальнага боку дні становяцца бязрадаснымі, сумнымі, шэрымі, падобнымі адзін да другога, і ўспомніць абсалютна няма чаго: год прайшоў, і нічога быццам бы не адбывалася. Мэты не дасягаюцца, і не хочацца іх ставіць, яны ўжо не натхняюць. Падае самаацэнка, навакольныя пачынаюць раздражняць, пагаршаюцца адносіны, не хочацца ні з кім кантактаваць.

Такі стан можна параўнаць з батарэяй у тэлефоне. Калі мы свечасова не будзем адпачываць, наша батарэя ўсё больш разраджаецца, і ў выніку застаецца 5%, і ў такі момант не заўсёды магчыма падзарадзіць яе. Калі здарыцца такая поўная разрядка, прыйдзеце даўга і цяжка аднаўляцца. Значна працей свечасова злавіць гэтыя адчувальны і дапамагчы сабе.

Калі з'яўляюцца фізічныя прыкметы, пра якія я сказала, гэта яшчэ і сігнал звярнуцца да доктара. Магчыма, прычына ў нейкіх захворваннях, якія развіваюцца, а чалавек не заўважае.

— Мы згадвалі, што часта выгаранне здараецца з-за работы. Раскажыце пра яго асаблівасці.

Яно наступае, калі людзі не розлічлі свае сілы. Такое выгаранне ідзе па пэўных стадыях. Спачатку чалавек шмат фантазіруе, у яго выпрацоўва-

з'яўляюцца стомленасць, прастудныя захворванні, галаўныя болі, ломіць мышцы, баліць страўнік. Паступова гэта можа прывесці да поўнай страты мэ, і работа становіцца фармазнай. Гэта нярэдка можна заўважыць у педагогаў, медыкаў, калі выконваецца толькі тое, што неабходна без усялякага дадатковага ўключэння.

На самай апошняй стадыі, калі псіхасаматыка ўключаецца яшчэ больш, трэба звяртацца да спецыялістаў. Неабходны сур'ёзны адпачынак і змена дзейнасці.

— Вы казалі пра педагогаў і медыкаў. Ці значыць гэта, што да эмацыянальнага выгарання больш схільныя прадстаўнікі тых прафесій, якія заключаюцца ў працы з людзьмі?

Так, у сферы «чалавек — чалавек», дзе вялікая колькасць кантактаў, людзі больш схільныя да выгарання. Зразумела, што тут адгрываюць ролю і індывідуальныя асаблівасці, напрыклад, калі вы інтраверт, але

проблемы з фізічным здароўем. Стрэс, напружанне назапашваюцца і працяваюць сябе ў целе. Гэта захворванні сардэчна-сасудзістай, нервовай сістэм, страўнікава-кішэчнага тракта, алергіі, і з гэтым складана штосьці зрабіць без спецыялістаў.

— Колькі часу патрэбна, каб пазбавіцца ад эмацыянальнага выгарання?

Залежыць ад таго, у якім стане быў чалавек, ад яго рэсурсаў. Дапамагае заўсёды, калі развіты іншыя сферы. З прафесійным выгараннем лягчэй справіцца, калі ў цябе ўсё добра ў сям'і, са здароўем, ёсць хобі, фінансавая адродка. І гэты дэталі дапамагаюць. Калі выгаранне ў маладой маці, лягчэй справіцца, калі ёсць памочнікі, сродкі, добрыя адносіны з мужам, сяброўкамі. Чым лепш развіта наша кола балансу, тым прасцей перанесці нейкі пераход, калі штосьці ідзе не так у пэўнай сферы.

— Калі на рабоце адбываецца выгаранне, варта мяняць месца?

Валікія мэты лепш драбіць на маленькія, каб быць, калі дасягнуць пэўны этап. Тады мы атрымліваем дапаміну, умацоўваемца наша самаацэнка, прыходзіць усведамленне, што мы нешта зрабілі. Таксама важна прызнаваць свае вынікі, у тым ліку і негатыўныя. Гэта ж таксама вынік, і наступны раз мы паспрабуем зрабіць па-іншаму.

Не трэба ляць сябе, упадаць у самабічванне, варта ўключаць у працэс і спрабаваць зрабіць па-іншаму. Таксама абмяжоўваем час у сацсетках. Вылучаем канкрэтны час на адпачынак і на напружанне. У сярэднім кожную гадзіну на 10 хвілін трэба рабіць перапынак.

Добра ўзяць звычку «з'есці жабу»: кожны дзень рабіць тое, што вісіць і рабіць не хочацца, напрыклад непрыемная размова са сваяком, задана на рабоце, якую даўно адкладвалі, пачаць займацца на турніку. І ў дзень «з'ядаць» адну такую «жабу». Добрая практыка ў канцы дня — пералічыць чатыры месцы, дзе я сёння малайчына ці што добрага са мной адбывалася. Такую простую тэхніку дае магчыма зрабіць вялікі адрыві: мы ўспамінаем тое, што ў адваротным выпадку проста сцёрлася б з памяці. Напрыклад, сёння ўдала апрапарулася і добра выглядала, дэмавалася па працы, прыгатавала добрую вярчу і не з задавальненнем з'елі, даламагла сяброўцы, зрабіла удалую пакупку. Не трэба абсяцняваць такіх простых рэчэй, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы ўвагі: ставіць на месяц канкрэтны мэту, дзе будзе канцэнтраваны нашы намаганні. Дзе фокус увагі, там і дзеянні, і вынік. Напрыклад, месяц прысвячаю здароўю: сачу за харчаваннем, прымаю вітаміны, запісваюся на рэчце на прыём да ўрача.

Адна з прычын выгарання — ігнараванне фізіялагічных патрэб. Гэта вельмі важна. Найперш сон, у сярэднім восем гадзін, і сном мы не ахвирюем ні дзеля чаго. Захоўваем рэжым харчавання, сочым, каб яго было збалансаваным. Абавязкова даём сабе фізічную нагрузку. І сочым за фізічнымі арганізмам, для гэтага свечасова наведваем ўрача і здаём прызначаныя аналізы.

Алена КРАВЕЦ.

Тут трэба спытаць, чаму мы ад сябе, звычайнага чалавека, патрабуем грандыёзнасці.

— Калі падсумоўваць, што варта рабіць, каб не было выгарання? Ці ёсць нейкія лайф-хакі, якія можна выкарыстоўваць штодня?

Найперш усведамляць важнасць адпачынку. Гэта не менш важна, чым работа. Мець хобі, якія радуюць, зараджаюць, як энергетычны батончыкі. Для гэтага добра разумець свае патрэбы. Часам даюць парадзі, якія толькі раздражняюць: прыняць пенную ванну ці пайсці на прабежку, якую чалавек успрымае як цяжкую працу. І тут было б добра развіваць адчувальнасць да сваіх патрэб. Гэта можа быць кантактаванне, чытанне добрай кнігі, ёга, добрыя фільмы, клопат пра хатніх гадаванцаў, творчасць, музыка, нават карціна па нумарам... Выдатна, калі ў жыцці ёсць месца фізічнай актыўнасці. Калі гэта не спартзала, то хця б прагулікі ці крэйку практыкаваную дома. Чым больш рэсурсы, чым менш схільны да выгарання.

Валікія мэты лепш драбіць на маленькія, каб быць, калі дасягнуць пэўны этап. Тады мы атрымліваем дапаміну, умацоўваемца наша самаацэнка, прыходзіць усведамленне, што мы нешта зрабілі. Таксама важна прызнаваць свае вынікі, у тым ліку і негатыўныя. Гэта ж таксама вынік, і наступны раз мы паспрабуем зрабіць па-іншаму.

Не трэба ляць сябе, упадаць у самабічванне, варта ўключаць у працэс і спрабаваць зрабіць па-іншаму. Таксама абмяжоўваем час у сацсетках. Вылучаем канкрэтны час на адпачынак і на напружанне. У сярэднім кожную гадзіну на 10 хвілін трэба рабіць перапынак.

Добра ўзяць звычку «з'есці жабу»: кожны дзень рабіць тое, што вісіць і рабіць не хочацца, напрыклад непрыемная размова са сваяком, задана на рабоце, якую даўно адкладвалі, пачаць займацца на турніку. І ў дзень «з'ядаць» адну такую «жабу». Добрая практыка ў канцы дня — пералічыць чатыры месцы, дзе я сёння малайчына ці што добрага са мной адбывалася. Такую простую тэхніку дае магчыма зрабіць вялікі адрыві: мы ўспамінаем тое, што ў адваротным выпадку проста сцёрлася б з памяці. Напрыклад, сёння ўдала апрапарулася і добра выглядала, дэмавалася па працы, прыгатавала добрую вярчу і не з задавальненнем з'елі, даламагла сяброўцы, зрабіла удалую пакупку. Не трэба абсяцняваць такіх простых рэчэй, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы ўвагі: ставіць на месяц канкрэтны мэту, дзе будзе канцэнтраваны нашы намаганні. Дзе фокус увагі, там і дзеянні, і вынік. Напрыклад, месяц прысвячаю здароўю: сачу за харчаваннем, прымаю вітаміны, запісваюся на рэчце на прыём да ўрача.

Алена КРАВЕЦ.

Спорт-тайм

Казань падарыла россып медалёў

Якім для беларускіх спартсменаў стаў першы тыдзень Гульніў БРІКС

САМБА. Карына Шут стала чэмпіёнкай у катэгорыі да 80 кг, Даніэла Ждан — у катэгорыі да 65 кг. Уладзіслаў Бурдз (да 58 кг) і Анфіса Капаева (да 50 кг), Уладзіслаў Мардусевіч (да 71 кг) заваявалі сярэбраныя медалі Гульніў БРІКС. Алена Купава (да 54 кг), Данііл Патачы (да 88 кг), Дзмітрый Хахлоў (звыш 98 кг), Таццяна Мацко (да 59 кг) — бронзавыя медалі.

СІНХРОННАЕ ПЛАВАННЕ. Васіліна Хандошка — пераможца спаборніцтваў у адвольнай праграме сярод салістак. Таксама яна стала сярэбраным прызёрам у тэхнічнай праграме. Анастасія Дабравольская і Аляксандра Мірончык заваявалі сярэбраныя медалі ў тэхнічнай праграме сярод дуетаў. Іх поспех у адвольнай праграме паўтарылі Маргарыта Кірылюк і Валерыя Валасан. У выступленні акрабятных груп Ганна Каўцун, Маргарыта Кірылюк, Ксенія Куляшова, Яна Кудзіна, Анастасія Дабравольская, Яна Трацэўская, Ксенія Лебедзева і Валерыя Валасан занялі другое месца. Апошнім відам праграмы ў сінхроністак сталі групавыя спаборніцтвы ў адвольнай праграме. Каманда Беларусі, за якую выступалі Вера Буцэль, Ганна Каўцун, Маргарыта Кірылюк, Ксенія Куляшова, Яна Кудзіна, Анастасія Дабравольская, Яна Трацэўская і Валерыя Валасан занялі трэцяе месца.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА. Сваё выступленне на Гульніх БРІКС нашы лёгкаатлеты скончылі, маючы ў сваім актыве 30 медалёў. Чэмпіёнамі спаборніцтваў сталі бегуны Дзмітрый Савін (800 м) і Эльвіра Грабаранка (100 м з бар'ерамі), Алена Дубіцкая (штурханне ядра) і Анастасія Маслова (кіданне молата), Таццяна Халадовіч (кіданне кап'я). Другія месцы ў сваіх відах занялі Дзмітрый Іваненка (3000 м з пераходцамі), Максім Андраляйц (дзесяці-

бор'е), Лізавета Валуева (скачкі ў вышыню), Аляксей Каткавец (кіданне кап'я), Алена Собалева (кіданне молата). Эстафетныя каманды 4x400 таксама сталі пераможцамі. У жаночую каманду ўвайшлі Аляксандра Хільмановіч, Крысціна Мулярчук, Кацярына Жываева і Ганна Міхайлава, мужчыну чэмпіёну склаў Марк Пачей, Міхаіл Міхноўскі, Ігар Зубко і Раман Валадзкін. На трэцюю спартыўную п'едэстала ўзніялі Мацей Волкаў (скачкі з шостом), Уладзіслаў Пушко (кіданне дыска) і Святлана Парохонька (100 м з бар'ерамі).

АКАДЭМІЧНАЕ ВЕСЛАВАННЕ. Беларускія спартсмены заваявалі 15 медалёў Гульніў БРІКС. У мужчынскім заездзе чэмпіёнамі сталі Аляксандр і Глеб Швыдоў выйграў групы «С», атрымаўшы перамогі над прадстаўнікамі Афганістана, Малі і Сірыі. У чэрыфінале беларусы апыраліся саперніку з Бразіліі, але ў наступным крузе праіграўлі расіянам і таксама атрымалі бронзу.

ЦЫЯККА АТЛЕТЫКА. Дар'я Навумова — чэмпіёнка ў катэгорыі да 81 кг, Аліна Шчалыгіна — да 59 кг. У катэгорыі звыш 81 кг Дар'я Хэйдэр заваявала сярэбраны медаль, такі ж медаль у катэгорыі да 89 кг заваяваў і Юліян Курловіч. Роберт Куроўскі (звыш 102 кг) і Вадзім Ліхарад (да 73 кг) заваявалі бронзавыя медалі.

Спартыўная гімнастыка. Беларускія гімнасты Ягор Шарамкоў і Кіра Магарэвіч заваявалі чарговыя медалі Спартыўных Гульніў краінаў БРІКС. Ягор Шарамкоў паказаў трэці вынік у апорным скачку (14,216 бала). Раней Шарамкоў заваяваў золата ў вольных практыкаваннях і стаў трэцім у мнагабор'і. Кіра Магарэвіч заняла трэцяе месца ў практыкаванні на бярвяне і мнагабор'і. Таксама бронзавымі прызёрамі Гульніў сталі Яраслаў Крутаў (вольныя) і Алена Цітавец (рознавысокія брусы).

Валерыя СЦЯЦКО.

18 ЧЭРВЕНА	Даты	Падзеі	Людзі
	1838 год — нарадзіўся (в. Касцюкі, цяпер ад Банапарта вярнуць страчаную пасля ваіны супраць кааліцыі ўладаў.		1940 год — Шарль дэ Голь звярнуўся ў якой заклікаў іх уступаць у Рух супраціўлення нямецкім акупантам. У той час, калі маршал Пэтэн вёў перамовы аб капітуляцыі, дэ Голь паліцеў у Лондан, адкуль па радыё і звярнуўся з заклікам да суайчыннікаў працягваць змаганне з захопнікамі. Заснаваў у Лондане рух «Вольная Францыя». Пазней ім быў створаны Французскі камітэт нацыянальнага вызвалення. Дэ Голь быў спатчына прызначаны яго старшынёй (разам з генералам Анры Жыр) і, пасля — аднаасобным старшынёй.
	1923 год — горад Ігмен перайменаваны ў Чэрвень. Ігмен перайменавалі ў Чэрвень у гонар месца вызвалення мястэчка ад польскіх захопнікаў 1920 года, хоць на самай справе гэта адбылося толькі 9 ліпеня.		1942 год — нарадзіўся Пол Макартні, брытанскі кампазітар, рок-музыкант, спявак. Адзін з заснавальнікаў і ўдзельнікаў групы The Beatles.
	1979 год — нарадзіўся (г. Мінск) Аляксей Грышын, беларускі спартсмен (фрыстайл, лыжная акрабятка), заслужаны майстар спорту Беларусі. Бронзавы прызёр XIX зімовых Алімпійскіх гульніў (2002). Чэмпіён свету, сярэбраны і бронзавы прызёр чэмпіянатаў свету. Сярэбраны і бронзавы прызёр этапу Кубка свету. Чэмпіён Алімпійскіх гульніў (2010).		1815 год — паражэнне Напалеона ў бітве пры Ватэрлоа. Гэтая бітва пры

СЁННЯ

Місяц
Першая квадра 14 чэрвеня.
Місяц у сузор'і Скарыіна.

Сонца

Усход	Захад	Даўжыня дзя
Мінск — 4.37	21.45	17.08
Віцебск — 4.18	21.43	17.25
Магілёў — 4.27	21.35	17.08
Гомель — 4.33	21.22	16.49
Гродна — 4.54	21.58	17.04
Брэст — 5.04	21.49	16.45

Імяніны
Пр. Апаалона, Дарафея, Ігара, Канстанціна, Леаніда, Нікандра, Фёдара.
К. Альжбеты, Аманды, Паўлы, Марка, Марціялы.



Фота Андрэя ФЭАКЦІСТАВА.

ЗАЎТРА

Паводле даных Белгідромета

Геамагнітная ўзрушэнні

ГРОДНА	ВІЦЕБСК	МІНСК	МАГІЛЁЎ	БРЭСТ	ГОМЕЛЬ
756мм рт.ст. +15...+16° +28...+31°	758мм рт.ст. +14...+16° +24...+26°	759мм рт.ст. +16...+18° +26...+28°	756мм рт.ст. +17...+18° +25...+27°	758мм рт.ст. +17...+19° +30...+32°	762мм рт.ст. +18...+20° +28...+29°

Абазначэнні:
■ — няма прыкметных геамагнітных узрушэнняў
■ — невялікія геамагнітныя узрушэнні
■ — слабая геамагнітная бура

...у суседзях

ВАРШАВА	КІЕЎ	РЫГА
+29...+31°	+28...+30°	+20...+22°
ВІЛЬНЮС	МАСКВА	С.ПЕЦЯРБУРГ
+25...+27°	+21...+23°	+19...+21°

УСМІХНЕМСЯ

Гутараць дзве сяброўкі:
— Мой муж стаў сапраўдным дэспатам.
— У чым гэта выяўляецца?
— Раней ён патрабаваў кавы ў ложак, а цяпер — у гараж!
— Варажбітка наваражыла, што ў наступным жыцці я буду казлом.
— Зацыкліла цябе ці што?
У сям'і было цвёрдае правіла: адзін дзень па прадукты ходзіць муж, другі — жонка. Так і жылі: дзень пілі, дзень закусвалі.
— Як цябе наогул зямля носіць?
— Як упрыгожванне!



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь.

РЭГІСТРАЦЫЯНЫ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар **КАРПЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч**.

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда»».

АДРАС: 220013 г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага 10а.

ТЭЛЕФНЫ У МІНСКУ: прыёмны — 311 17 13 (тэл./факс); аддзелаў: лісьмаў — 311 17 44, маркетынгу — 263 66 73, бухгалтэрыі — 311 17 16.

www.zviazda.by
e-mail: info@zviazda.by
для зваротаў: zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ тэл./факс: 311 17 27, РЭКЛАМЫ e-mail: reklama@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў, іх мераванні не з'яўляюцца судзіцтвам з мераваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім мераванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй лісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адраснасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета адрасавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку»» ЛП № 3820000007667 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, прасп. Незалежнасці, 79/1. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 10.644. Індэкс 63850. Зак. № 1362.

М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Нумар папісаньня ў 19 30
П	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17 чэрвеня 2024 года.