

Как не «сгореть» на пути к цели?

Узнать человека, склонного к «сгоранию», несложно. Обычно это активная и деятельная личность, увлеченная карьерой, каким-то делом.

В этой группе повышенного риска могут быть люди, которые по долгу службы помогают другим, учат их. Это учителя, врачи, спасатели, социальные работники и т.д. Но в развитии синдрома сгорания не последнюю роль играют и личные качества человека.

В том числе **перфекционизм** (стремление достичь совершенства), завышенные требования к себе и окружающим. Обычно такие люди испытывают боязнь неуспеха, стремятся всегда «соответствовать», им свойственно повышенное чувство ответственности, они живут с ощущением «все держится на мне». При этом что эти люди, как правило, трудоголики, они могут быть внутренне неуверенны, даже склонны к самоедству.

Подобное состояние у людей проявляется по-разному. Но основные признаки – это усталость, апатия и эмоциональная опустошенность. Очень часто бывает так, что человек ставит перед собой цель, стремится к ней, но жизненные обстоятельства непреодолимо мешают ее выполнению. Подчас даже трудоголик, испытав фиаско, может растеряться, превратиться в безвольного исполнителя.

Специалисты обращают внимание на три ступени развития у людей синдрома сгорания.

Первое – это напряжение. В этот период человек чувствует неудовлетворенность собой, разочарование, тревожность, раздражительность.

Второе – это резистенция

(ситуация ухудшается, все меньше положительных эмоций), растет число проблем, с которыми человек не может справиться.

В итоге, человек испытывает моральное и физическое истощение.

Это отсутствие эмоций, потеря себя, могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Надо сказать, что люди, испытывающие подобные состояния, не всегда обращаются к врачу. Многие из нас, чувствуя, как то, что раньше приносило радость, теперь не радует, подавлены, разочарованы или не могут справиться с обычными делами, всё это принимают за обычное переутомление. Дескать, это не так страшно. Надо немного отдохнуть, и всё восстановится само собой. Нередки случаи, что даже после отдыха апатия не исчезает, настроение не поднимается, усталость не уходит.

И что уж совсем неприятно, человек начинает испытывать головные боли, боли в спине, груди, его мучает бессонница. Очень часто «сгоревшие» жалуются на растущий вес. Ведь так, переедая, они убегают от проблем. По той же причине у людей появляется тяга к спиртному, никотину, азартным играм и т.д.

Кстати, виновник синдрома сгорания – внутренний конфликт, который происходит от несоответствия желаемого действительному.

Допустим, что человек одержим какой-то идеей, ради нее он готов на все. Иные сферы жизни его перестают интересовать, возникает некий перекос, карьера (дело) перекрывает потребность в увлечениях, друзьях, страдает семья. Это противоречие плохо действует на психику. Такой человек все время чувствует себя бегущим за уходящим поездом, который, увы, очень трудно догнать.

Или еще пример. У человека очень завешенные требования к себе. Он установил для себя такую «планку», которую преодолеть не в силах. И тогда вполне успешные люди начинают «гореть».

Методы лечения синдрома сгорания индивидуальны. Но существуют и общие рекомендации, связанные с позитивным мышлением, которые применимы для каждого человека, оказавшегося в этой ситуации. Главное из них – это понять и полюбить себя. Человек должен осознать, что он неповторим и уникален, что не успехи являются мерилем его неординарности, а сама личность. Личность выступает источником успеха, радости и любви. Наконец, удовлетворения жизнью.

Не менее важно научиться уважать свои собственные потребности и желания. Не бойтесь, что о вас кто-то плохо подумает, в чем-то осудит. Ведь все это люди делают

Как не «сгореть» на пути к цели

Автор: admin

06.10.2011 22:11 - Обновлено 29.10.2014 16:08

сквозь призму собственного восприятия. И еще. Не стоит следовать за «кумиром». Когда кумиром становится, к примеру, успех в профессии, идеальные отношения и т.п. Когда ради этого человек на карту ставит все для достижения цели, то из хозяина своих стремлений он превращается в их слугу, а потом теряет и себя.

Вы скажете, что только очень увлеченные люди совершают открытия, становятся героями и нобелевскими лауреатами. Все верно. Но согласитесь, что заоблачных высот достигают не все.

Однако, чтобы добиться чего-то существенного в жизни, достичь своей цели, надо еще и суметь не сгореть на пути к ней.

Автор - **Ольга Конодюк**

[Источник](#)