

راهکارهایی برای اجتناب از فرسودگی عاطفی

به گفته دکتر مودگیل، ما امروزه به فرسودگی عاطفی به عنوان "فشار روانی بیش از حد و طولانی" نگاه می‌کنیم که به گفته او باعث می‌شود که "احساس کنیم از پس چالش‌های زندگی بر نمی‌آییم."

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر رادا مودگیل پیشنهاداتی دارد که می‌تواند به شما کمک کند. او در عین حال می‌تواند شما را راهنمایی کند تا بهتر خستگی و فرسودگی عاطفی را تشخیص دهید تا دفعه بعد پیش از اینکه همه چیز بر سرتان خراب شود از احتمال بروزش آگاه شوید.

اما فرسودگی عاطفی دقیقا چیست؟

ترکیب "فرسودگی عاطفی" نخستین بار در ۱۹۷۴ توسط هربرت فرویدنبرگر در مقاله‌ای پژوهشی استفاده شد.

بنا به تعریف او این ترکیب به "حالت فرسودگی ذهنی و جسمی" اشاره می‌کند که از زندگی شخصی فرد ناشی می‌شود و شامل مراحل متعددی است، از جمله "احتیاج به اثبات خود".

به گفته دکتر مودگیل، ما امروزه به فرسودگی عاطفی به عنوان "فشار روانی بیش از حد و طولانی" نگاه می‌کنیم که به گفته او باعث می‌شود که "احساس کنیم از پس چالش‌های زندگی بر نمی‌آییم."

برخلاف هربرت فرویدنبرگر، خانم مودگیل معتقد است که این عوامل تنیدگی می‌توانند ریشه در حوزه‌های مختلف زندگی داشته باشند، و نه تنها در کار.

چه حسی دارد؟

دکتر مودگیل فرسودگی عاطفی را به خالی شدن باتری تلفن تشبیه می‌کند.

به همین خاطر ممکن است حس کنید که زندگی شما را فرسوده کرده است و انرژی هیچ کاری را ندارید.

شاید شما از آن دسته افراد باشید که معمولا مشکلی با شرایط تنش‌زا و چالش‌های کاری ندارند اما در حال حاضر به مشکل برخورده‌اید.

دکتر مودگیل می‌گوید که این شاید نشانه تحلیل رفتن یکی از "ذخایر عاطفی" شما باشد.

او اینگونه توضیح می‌دهد که "شاید بهتر باشد این شکلی به مساله نگاه کنید که یک ذخیره کاری دارید و یک ذخیره خانوادگی. اگر یکی از آن‌ها در حال تحلیل رفتن باشد، در حالی که دیگری سرشار از منابع است، احتمالا می‌توانید با مشکلات کنار بیایید."

"اما اگر هر دو خالی باشند و چیزی برای سوزاندن نداشته باشید، آن وقت است که ممکن است مشکلات شروع شود."

او تاکید می‌کند که "باید به باتری عاطفی خود توجه کنیم، دقیقا مثل گوشی تلفن. باید از خودتان بپرسید که چطور می‌توانم خودم را شارژ کنم؟"

علتش چیست؟

به گفته دکتر مودگیل "هر تغییر یا اتفاق عمده در زندگی" می‌تواند به فرسودگی عاطفی کمک کند.

او برای نمونه به نگرانی‌های مالی و مشکلات رابطه‌ای اشاره می‌کند. و همچنین تجربیات تنش‌زا، مانند اسباب‌کشی، امتحان و از دست دادن شغل.

با این اوصاف، چطور می‌توانیم مانع بروز فرسودگی عاطفی شویم و در مشکلات غرق نشویم؟

- با دلسوزی با خودتان حرف بزنید - روزی ۲۰ دقیقه در حس و حال خود تامل کنید، اما قضاوت نکنید.

- بر چیزهایی تمرکز کنید که خوب پیش می‌روند - اگر زندگی خانوادگی خوب است اما زندگی کاری بد، تا جایی که می‌شود از زندگی خانوادگی حس خوب بگیرید. بخش‌های خوب می‌توانند باتری شما را شارژ کنند.

- با دوستانی معاشرت کنید که حس خوبی به شما می‌دهند. روابط قوی برای ایجاد انعطاف‌پذیری مهم است.

- مرتب ورزش کنید.

- کارهایی که دوست دارید بکنید و به آن‌ها اولویت دهید.

- به آهنگ‌های محبوبتان گوش دهید - موسیقی بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک ما تاثیر می‌گذارد و باعث تمدد اعصاب می‌شود.

- به اندازه کافی بخوابید - انجمن خواب آمریکا می‌گوید بزرگسالانی که کمتر از روزی هشت ساعت می‌خوابند فشار عصبی بیشتری حس می‌کنند. کمبود خواب بر حال و توانایی ما برای مقابله با چالش‌ها تاثیر می‌گذارد.

- این عادت‌ها و روال را در زندگی روزمره خود بگنجانید.

دکتر مودگیل امیدوار است که این راهنمایی‌ها مانع از فرسودگی عاطفی شوند.

او در عین حال عقیده دارد که اگر هر روز به "باتری‌های عاطفی" خودمان توجه کنیم، مثل کاری که با باتری تلفن‌هایمان می‌کنیم، شاهد بهبود قابل توجهی در سلامت روانی و تندرستی خود خواهیم بود.

با ما در مجله پرسون بهترین مطالب روانشناسی را مطالعه کنید.