

**Пронина Наталья Андреевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЮДЕЙ, ЗАНЯТЫХ УХОДОМ ЗА ПОЖИЛЫМ БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ**

*Аннотация:* автор дает понятие эмоционального выгорания родственников, ухаживающих за пожилыми больными родственниками. Приводятся стадии развития эмоционального выгорания. Анализируются причины данного феномена. Описываются варианты профилактических мероприятий, которые необходимы для эмоциональной разгрузки человека, который ухаживает за пожилым больным родственником.

*Ключевые слова:* профилактика, больной, пожилой человек, член семьи, эмоциональное выгорание.

Пожилые родственники в силу своего возраста и сопутствующих хронических болезней требуют от близких людей заботы и внимания. Чем ближе приближается старость, тем больше человек нуждается в постоянном уходе. Угасают физические силы. Когнитивные функции могут нарушаться. Портится характер. Близкие, которые ухаживают за пожилыми близкими, вынуждены менять образ жизни, подстраивать свой образ жизни под образ жизни пожилого родственника. Собственные проблемы и трудности отходят на второй план, погружение в мир пожилого человека ведет к эмоциональному выгоранию.

Сам процесс эмоционального выгорания достаточно хорошо изучен в психолого-педагогической литературе. Так описание данного феномена можно встретить в работах В.Н. Князева [1], Ю.Н. Рытенковой [2], А.В. Стебловской [3] и др.

Под эмоциональным выгоранием родственников, ухаживающих за больными пожилыми людьми, мы будем понимать процесс физического и

психического истощения, состояние умственного и физического утомления, связанного с монотонностью деятельности и неумением переключаться.

Целью нашего исследования является выявление различных способов профилактики эмоционального выгорания.

Люди, ухаживающие за пожилым человеком, испытывают сильнейший дистресс и целую гамму негативных эмоций. Причин для этого масса: постоянные эмоциональные и физические нагрузки, недостаток сил и времени, перманентная психическая и физическая усталость, ослабленность всего организма, озлобленность на пожилого родственника, чувство вины за свои негативные эмоции, беспомощность и раздражение, эмоциональные срывы на близких, ощущение утраты контроля над своим эмоциональным состоянием.

Также к причинам эмоционального выгорания можно отнести однообразную и повторяющуюся изо дня в день деятельность. Близкие должны подстроить всю свою жизнь, привычки под режим дня пожилого родственника: прогулка, прием пищи, гигиенические процедуры. Все это выматывает и эмоционально, и физически.

Сопереживание не может быть длительным. Постепенное угасание сил и здоровья пожилого родственника приводит к эмоциональной холодности, черствости и равнодушию близких.

Родственники, ухаживающие за пожилым человеком, меняют свое место жительства, чтобы ухаживать за ним или же вынуждены постоянно его навещать. Это может привести к нехватке времени на других близких, что тоже может спровоцировать конфликты с другими членами семьи.

Стадии эмоционального выгорания проходят медленно и могут не быть ярко выражены как для самого человека, так и для окружающих.

Если на первой стадии человека, ухаживающего за пожилым родственником, переполняет энтузиазм, желание справиться с болезнью, привлекаются все силы и средства, но если болезнь прогрессирует, то ухаживающий человек начинает испытывать стресс и беспомощность.

На второй стадии происходит эмоциональный спад, энтузиазм, которым был полон человек, начинает постепенно угасать, появляется эмоциональный вакуум, прекращается общение с друзьями, некоторые люди увольняются с работы, чтобы посвятить все свободное время родственникам, количество контактов значительно сокращается.

На третьей стадии родственник, ухаживающий за пожилым больным, становится очень агрессивен и конфликтногенен, то есть он провоцирует конфликты в межличностных отношениях с близкими. Появляются злость, обида и другие негативные эмоции по отношению к пожилому человеку. На данной стадии пожилой человек может стать объектом буллинга со стороны родственника, который за ним ухаживает.

На человека давит постоянное чувство ответственности за жизнь и здоровье близкого родственника, нежелание или отсутствие возможности переложить груз ответственности на плечи других родственников приводит к эмоциональному опустошению, появлению равнодушия и даже халатности в исполнении своих обязанностей.

Профилактические меры способствуют восстановлению физических сил, эмоциональной стабильности.

В течение дня необходимо найти время, которое нужно уделить себе и своим любимым занятиям. Хобби позволяет отвлечься от грустных мыслей, переключиться на радостные эмоции.

Питание должно быть разнообразным и здоровым, насыщенным и полезным витаминами. Употребление фастфуда, перекусы на бегу не способствуют поддержанию физического здоровья, тем более что пожилому человеку также важно здоровое и диетическое питание, которое способствует его долголетию. Ни в коем случае не надо заедать стресс, употребляя большое количество сладкой и вредной пищи, такое поведение будет способствовать набору лишнего веса и проблемам со здоровьем.

Полноценный восьмичасовой сон и правильный распорядок дня способствует повышению работоспособности, препятствует накоплению хронической усталости.

Прогулки на свежем воздухе способствуют снятию эмоционального напряжения, переключению внимания на красоту природы, получению положительных эмоций, насыщению крови кислородом, что будет благотворно влиять на человека.

Занятия спортом также способствуют профилактике эмоционального выгорания. Можно выбрать любой вид физической нагрузки: плавание, занятия в фитнес клубе, прогулки на велосипеде, йога, скандинавская ходьба, они способствуют снятию стресса, снятию мышечных зажимов.

Необходимо следить за своим физическим и психическим здоровьем, регулярно посещать специалистов. Психосоматика у родственников, ухаживающих за пожилыми людьми, – это довольно распространенное явление. Мышечные зажимы провоцируют различные виды болей. Может начать болеть спина, голова.

Общение с другими членами семьи, друзьями и домашними питомцами служит источником положительных эмоций.

Надо научиться воспринимать происходящее терпеливо и с юмором. Есть замечательная фраза Станислава Ежи Леца, которая помогает любому: «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».

Необходимо разделить бремя ответственности и разделить бремя забот за пожилым родственником с другими близкими или же обратиться за помощью к профессиональной сиделке. Таким образом, освободившееся время надо потратить на себя, встречи с друзьями, общение с окружающими, походы в театры, кино и на выставки, что будет способствовать переключению и появлению положительных эмоций.

Также необходимо провести большую работу над собой, научиться говорить «нет», выстраивать свои личные границы, не все просьбы пожилого родственника должны выполняться ежесекундно.

При необходимости в борьбе с депрессией, которая очень часто сопровождается эмоциональным выгоранием необходимо правильно подобрать медикаментозное лечение.

Если справиться самостоятельно не получается, то необходимо обратиться за помощью к психологу, который проведет диагностику и выявит уровень эмоционального выгорания.

Также на помощь может прийти психотерапия, которая поможет решить проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием. Психолог может провести ряд встреч и при помощи использования различных методов психотерапии: поведенческой, арт терапии, телесно-ориентированной терапии и методик психологической саморегуляции, среди них прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения стабилизирует эмоциональный фон, позволит обрести силы и уверенность, поможет человеку более гибко реагировать на вызывающие эмоциональное выгорание факторы.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания у родственников, ухаживающих за пожилыми больными родственниками, является очень актуальной и малоизученной. Человек не должен стыдиться и прятать свои негативные эмоции, помочь ему в этом призваны различные профилактические мероприятия. Также эффективным будет обращение за помощью к специалисту.

### ***Список литературы***

1. Князев В.Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В.Н. Князев, К.А. Ремизова // Вестник университета. – 2017. – №5. – С. 181–189.

2. Рытенкова Ю.Н. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема: методологический аспект / Ю.Н. Рытенкова // Наука и образование сегодня. – 2018. – №2 (25). – С. 12–15.

3. Стебловская А.В. Теоретическое представление понятие «эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / А.В. Стебловская // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – S1. – С. 140–146.