

Умышленная отстраненность и сосредоточенность



Вступление

Уникальная особенность психики, присущая исключительно людям, это способность думать о своих собственных мыслях. Эта способность дает нам в руки мощные инструменты для управления своими реакциями на неприятный и изматывающий опыт, включая все то, с чем нам приходится сталкиваться на работе.

Одним из таких инструментов, является способность замечать, какие аспекты окружающего мира больше всего владеют нашим вниманием, а какие реалии мы, как правило, склонны упускать из виду. Помните, что наша реальность состоит как из внешнего мира (окружающая среда, люди, различные звуки, предметы, которые мы видим вокруг себя), так и из внутреннего мира (телесные ощущения, мысли и эмоции). Прислушайтесь к себе и подумайте, на чем вы в данный момент больше сосредоточены: на тех аспектах реальности (внутренней и внешней), которые вдохновляют вас и придают вам сил, или на тех вещах, которые лишь усугубляют чувство неудовлетворенности собственной жизнью и усталости?



Примечание

Умышленная отстраненность и сосредоточенность – это не то же самое, что отрицание и избегание. Отрицание – это модель поведения, когда человек пытается обмануть себя и притвориться, что некой серьезной проблемы, с которой он сталкивается в действительности, не существует или она имеет не такое уж и важное значение, а значит можно ничего не делать для ее решения. Избегание – это модель поведения, когда человек отказывается заниматься решением серьезной проблемы из-за страха ввязываться в конфликт с окружающими и чувства неловкости или в силу иных проблем. Умышленная отстраненность и сосредоточенность вовсе не означают, что нам нужно отрицать свои проблемы или избегать их решения.

Умышленная отстраненность – это целенаправленное усилие воли, направленное на то, чтобы уделять меньше внимания несущественным по сути вещам, которые не имеют особой важности, но стабильно усугубляют стресс и неудовлетворенность своей профессиональной жизнью. Сосредоточенность – это специальный прием, посредством которого человек переключает внимание на позитивные аспекты своей работы и личной жизни. Ниже вы найдете два разных инструмента, которые помогут вам научиться лучше осознавать, куда направлено ваше внимание и целенаправленно переключать фокус внимания таким образом, чтобы повысить свою удовлетворенность от сострадания, заодно снижая риск выгорания, вторичной травматизации и нравственного дистресса.

Умышленная отстраненность – это целенаправленное усилие воли, направленное на то, чтобы уделять меньше внимания несущественным по сути вещам, которые не имеют особой важности, но стабильно усугубляют стресс и неудовлетворенность своей профессиональной жизнью.

Сосредоточенность – это специальный прием, посредством которого человек переключает внимание на позитивные аспекты своей работы и личной жизни.

«Выключение» и «включение»

Многие люди, работа которые сопряжена с изрядной долей стресса и предполагает собой регулярный контакт с людьми в состоянии страдания и дистресса, практикуют один прием, призванный помочь им морально подготовиться перед выходом на работы. В повседневной речи этот прием называют «выключением», так как его главная цель заключается в том, чтобы временно «выключить» свои эмоции и снизить эмоциональную уязвимость перед лицом неприглядной реальности. «Выключиться» перед началом работы, связанной с пребыванием в эмоционально напряженной среде или выполнением эмоционально тяжелых обязанностей, вам помогут три ключевых компонента, а именно мысли, образы и действия.

| | |
|--|---|
|  | Мысли <ul style="list-style-type: none">• Можно придумать и повторять про себя некую особую фразу (мысль). |
|  | Образы <ul style="list-style-type: none">• Можно представить себе и удерживать перед мысленным взором некое изображение (образ). |
|  | Действия <ul style="list-style-type: none">• Можно подобрать для себя определенные действия, которые вы будете целенаправленно совершать, чтобы подготовиться к предстоящей нелегкой работе. |

Каждый человек выбирает для себя разные мысли образы и действия в зависимости от личных убеждений, черт характера и культурных особенностей. Можно поэкспериментировать с разными идеями и подобрать то, что лучше всего подойдет именно вам. Главное не забывать использовать тот же прием в конце рабочего дня, чтобы снова «включить» свои эмоции перед приходом домой.

Возьмем, к примеру, случай Лейлы. Лейла – медсестра, которая работает в педиатрическом отделении ортопедии. Ей невыносимо тяжело наблюдать за тем, как ее совсем юные пациенты мучаются от боли и страдают от ограниченной подвижности. Женщина прекрасно осознает, что все эти страдания, с которыми она каждый день сталкивается на работе, негативно влияют на ее жизнь. Поэтому она целенаправленно использует «выключение», чтобы лучше справляться с рабочими обязанностями в течение дня. Каждый день перед тем, как переступить порог реабилитационного отделения, она на пару минут останавливает и делает три элементарные вещи:

1. Лейла мысленно говорит себе: «Я очень сильный человек. Бог дает мне достаточно сил, чтобы хорошо делать свою работу».
2. Лейла закрывает глаза и представляет себе поток золотисто-медовой энергии, который наполняет ее силами и уверенностью (образ).
3. Лейла цепляет на лацкан халата большой значок со смайликом (действие). Детям нравится этот значок, и они улыбаются каждый раз, когда его видят, а Лейле он напоминает о том, что настало время взять себя в руки и заниматься работой.

Совершая этот небольшой ритуал, Лейла позволяет себе на пару минут расслабиться в тишине перед началом рабочего дня и переключиться на спокойный и профессиональный настрой.

Каждый раз, когда у нее выдается пару свободных минут на перерыв, она снова прокручивает эти мысли и образы в голове, чтобы не терять концентрацию и сосредоточиться на своих внутренних источниках силы и резилентности.

Когда Лейла заканчивает работу, она совершает еще один небольшой психологический ритуал, чтобы снова «включить» свои обычные человеческие эмоции перед возвращением домой к мужу и детям. Она снова использует мысли образы и действия, чтобы переключить фокус внимания.

1. Лейла мысленно говорит себе: «Я обычный человек, у которого есть чувства, и который хочет любить и быть любимым» (мысль).
2. Лейла закрывает глаза и представляет себе прекрасный цветок, который распускается под теплым летним дождиком (образ).
3. Лейла снимает значок со смайликом, посылая себе символический сигнал о том, что работа на сегодня закончена (действие).

Проделав все вышеперечисленное, Лейла, наконец, позволяет себе выйти из «режима профессионала», ощутить все накопившуюся в течение дня усталость и с нетерпением поспешить домой к своим близким.



Примечание

Очень важно всегда иметь для себя два символических «переключателя». Невозможно все время жить только с «включенными» или только с «выключенными» эмоциями. У каждого человека бывает такое время, когда нужно сосредоточиться на своих внутренних потребностях и позволить себе заняться собой, и такое время, когда нужно сосредоточиться на работе и потребностях своих пациентов. Этот прием предназначен для того, чтобы научить вас целенаправленно переключаться между этими двумя способами взаимодействия с реальностью. Само собой разумеется, как и любой другой прием, его нужно тренировать и отрабатывать.

«Разворот внимания»

Человеческий мозг устроен таким образом, что мы невольно всегда обращаем больше внимания на неприятные аспекты реальности. Это связано с тем, что неприятные ощущения, как правило, предупреждают нас об опасности, а значит, к ним нужно относиться максимально внимательно и серьезно, чтобы обеспечить свою безопасность. Само собой разумеется, многие неприятные ощущения, с которыми мы ежедневно сталкиваемся на работе, не сигнализируют ни о какой реальной угрозе и являются не более чем постоянными надоедливыми раздражителями (к примеру, раздражающий шум, неприятный запах, слишком яркий свет, ноющая боль в спине и т.д.). Поскольку наш мозг не понимает разницы между реальной и мнимой угрозой, он продолжает обращать все эти неприятные аспекты нашей рабочей среды повышенное внимание, тем самым добавляя нам изрядную долю стресса. В результате эти, казалось бы, несущественные раздражители довлеют над нашим восприятием и занимают куда больше места в нашем сознании, чем они на самом деле заслуживают.

Тем не менее, благодаря уникальной человеческой способности думать о собственных мыслях, мы можем целенаправленно выявлять подобные паттерны и менять их. Вот несколько простых шагов, которые помогут вам справиться с этой задачей:



Составьте список неприятных ощущений в рабочей среде, которые усугубляют ваш уровень повседневного стресса



Некоторые стрессоры из вашего списка вполне можно устранить. Их можно смело вычеркивать.



Однако есть и такие вещи, которые от нас попросту не зависят. Поэтому прислушайтесь к себе и постарайтесь выделить те раздражители, которые постоянно привлекают к себе внимание и повышают уровень стресса.



Понаблюдайте за тем, что произойдет, когда вы целенаправленным усилием воли переключите внимание с неприятных ощущений на более позитивные аспекты реальности.



С опытом вы заметите, что вам стало намного проще контролировать определенные стрессогенные аспекты своей рабочей среды



Примечание

Никогда не игнорируйте действительно важные тревожные сигналы, к примеру, гудки медицинских мониторов.



Литература и дополнительные материалы

1. Distraction and Humor in Stress Reduction https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stress <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>