

Подготовьте раздаваемое!

Лариса Скабелина – о том, к чему приводит *трудоголизм* у адвоката

Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ: готовила, стирала... и орала на детей, раздавала им подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, она отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью? Вышла от него задумчивая. С тех пор ее как подменили. Нет, денег в семье не прибавилось. И дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер запиралась в комнате. Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и... пила чай со сладкой булочкой! «Мама, что ты делаешь? А как же мы?» – возмущенно закричали дети. «Дети! – важно ответила она. – Я делаю вам счастливую маму!»

Старая еврейская притча

Страдание в России возведено чуть ли не в культ. Без него не обходится ни один роман русской классической литературы, без него образ отечественного героя неполный.

Может, поэтому так легко прижилась в России идея трудоголизма. Отказываясь от личной жизни, развлечений, отдыха, трудоголики считают работу главным, часто единственным источником ощущения удовлетворенности жизнью.

Среди адвокатов таких тоже немало. Рабочий день у них безразмерный, плавно перетекает в глубокий вечер, а иногда и ночь. Про выходные и отпуск они тоже порой забывают.

Такой образ жизни поощрялся, ставился в пример, и многие недооценивают его опасность, негативное влияние на психологическое здоровье адвоката. Исследования показали, что трудоголизм – это серьезная проблема, признак психологического неблагополучия, он может легко привести к хроническому переутомлению, эмоциональному выгоранию, нарушениям здоровья.

Эмоциональное выгорание адвокатов как следствие трудоголизма проявляется апатией и депрессией, связанными с перегрузкой нервной системы. Человек перестает получать удовольствие от любимой работы, звонки и письма от клиентов вызывают раздражение, перспективы любого начинания видятся ему в черном цвете.

При этом не будем путать эмоциональное выгорание с другими негативными эмоцио-

нальными состояниями: оно может случиться только у тех адвокатов, у которых много работы. Это проблема трудоголиков, особенно тех, кто имеет дело с такими тяжелыми темами, как нарушение интересов детей, насилие, пытки и др. Такие адвокаты обычно эмоционально вовлечены в проблемы доверителей, работают без выходов и отпусков.

Важно на ранних стадиях эмоционального выгорания заметить его признаки и принять меры по их коррекции. Психологи различают пять стадий эмоционального выгорания.

Первая – «энтузиазм»: адвокат трудится без устали, с энтузиазмом, на подъеме, 24 часа в сутки.

Вторая – «успокоение»: человек работает размеренно, в стабильном режиме.

Третья – «фрустрация»: наблюдаются перепады настроения, у адвоката возникает раздражительность без достаточного основания.

Четвертая – «усталость»: появляются ощущение утомления, апатия, астения.

Пятая – «безразличие»: человек уже может только формально выполнять свои профессиональные обязанности.

Проблемы эмоционального выгорания возникают не только у адвокатов – сегодня они распространены настолько, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 26 мая 2019 г. признала переутомление (эмоциональное выгорание) заболеванием. Оно вошло

в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11).

Опрос, проведенный среди адвокатов, показал, что только 15,8% из них не наблюдают у себя ни одного симптома эмоционального выгорания.

Большинство опрошенных отметили у себя более 5 признаков эмоционального выгорания. И это, безусловно, тревожный факт!

Адвокаты по-разному относятся к проблемам эмоционального выгорания. Некоторые считают его нормой для себя и для коллег, неизбежностью, которую изменить невозможно, а следует только принять. Они выгорают сами и перестают замечать негативное влияние этого состояния на профессиональную деятельность и личную жизнь.

Адвокаты с высокой стрессоустойчивостью, умеющие гармонично сочетать работу и отдых, почти не выгорают. В эту группу входят коллеги, чьи личностные характеристики максимально соответствуют требованиям профессиональной деятельности.

Есть адвокаты, которым нравится «выгорать». Им можно позвонить по делу в любое время дня и ночи, у них нет выходных дней. Работа дает им ощущение значимости, даже

Самым распространенным симптомом оказалось «недовольство собой: темп работы падает, результатов меньше, собираться труднее» – его отмечают у себя 39,8% опрошенных адвокатов.

На втором месте – «рассеянность: куда я положил/а блокнот, ключи, отправил ли письмо?» – этот признак указали 36,7% респондентов.

На третьем месте – «работа не в полную силу» – данный признак наблюдают у себя 34,2% адвокатов.

На четвертом месте – «нарастающая тревожность и ощущение нехватки времени», жизнь в режиме «я не успеваю» – этот признак отметили 32,7% опрошенных адвокатов.

Пятое место заняло внутреннее желание «отстаньте от меня, оставьте в покое» – его указали 31,6% респондентов.

незаменимости. Нередко от такой загруженности страдает семья, близким недостает внимания и заботы. За таким состоянием часто кроется серьезная психологическая проблема – отсутствие других источников ощущения собственной значимости. Человек прячется в работе от реальности, не желая признать проблемы личного характера, которые требуют решения.



В отличие от адвокатов, чьи личностные характеристики соответствуют требованиям профессии, адвокаты с неабсолютной психологической пригодностью оказываются более уязвимыми. Под неабсолютной пригодностью понимается неполное соответствие личностных характеристик требованиям профессии, когда у адвоката не все профессионально значимые качества личности выражены в достаточной степени.

Например, к этой группе относятся адвокаты, имеющие интровертный тип темперамента. Как правило, работа адвоката предполагает постоянное взаимодействие с людьми, и для интроверта это дополнительная нагрузка на его нервную систему. Ежедневное вынужденное общение истощает его, способствует эмоциональному выгоранию.

Некоторые адвокатские палаты проявляют реальную заботу о психологическом благополучии своих членов. Организуя шахматные или футбольные турниры, выставки, другие досуговые мероприятия, они стараются предоставить адвокатам разнообразные возможности для отдыха. Такие совместные дела не только способствуют профилактике эмоционального выгорания, но и сплачивают коллег, создают атмосферу поддержки и взаимовыручки.

За рубежом некоторые компании организуют специальные программы для своих сотрудников, включающие не только мероприятия, которые проводят эксперты в области психологического здоровья, но и создание специальных комнат для медитации и отдыха, организацию специальной рассылки образовательных писем с дополнительной информацией, учебных материалов по профилактике и преодолению эмоционального выгорания.

В некоторых профессиях существуют стандарты, касающиеся профилактики эмоционального выгорания. В Канаде, например, психотерапевты, которые работают с пострадавшими от насилия детьми, регулярно проходят супервизию. В России таких стандартов нет. Многие не осознают серьезности последствий работы без отдыха, не вырабатывают у себя привычки заботиться о своем психологическом благополучии.

Психологическое здоровье – не синоним медицинской модели здоровья. Психологическое нездоровье не означает психическую

болезнь. Под психологическим здоровьем понимаются позитивность функционирования личности, полноценная самореализация, наличие резерва для преодоления стрессов. Психологическое здоровье является результатом воспитания и во многом определяется психологической культурой личности.

Помочь не допустить полноценного эмоционального выгорания при появлении его первых симптомов может **следование рекомендациям** психологов:

– **спите** минимум 7–8 часов в сутки – полноценный отдых необходим для восстановления организма, хорошего настроения и нормального функционирования психики;

– **уделяйте время своему хобби** (спорту, рисованию, музыке...) – переключение на увлечения помогает нейтрализовать стрессовые переживания;

– **учитесь делегировать** часть своих дел помощникам, коллегам, не стесняйтесь просить о помощи, когда это необходимо;

– **ведите дневник своих достижений**, записывайте в него маленькие и большие успехи, размещайте в нем фотографии, на которых запечатлены счастливые моменты вашей жизни, – это поможет восстановить силы, зарядиться энергией на новые свершения.

Если признаков выгорания много и они у вас давно, возможно, стоит обратиться к психотерапевту, получить профессиональную помощь специалиста.

Тенденция к распространению проблем эмоционального выгорания однозначно диктует нам необходимость заботы о психологическом благополучии адвокатов. Чтобы полноценно оказывать квалифицированную юридическую помощь, они должны находиться в психологически позитивном состоянии. Прежде чем отдавать другим, подготовьте раздаваемое. Не зря в самолетах рекомендуют в аварийной ситуации надеть кислородную маску сначала на себя, а потом на своего ребенка.



ЛАРИСА СКАБЕЛИНА,
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ АДВОКАТУРЫ
УНИВЕРСИТЕТА ИМ. О.Е. КУТАФИ-
НА (МГЮА), КАНД. ПСИХОЛ. НАУК

Л. Скабелина