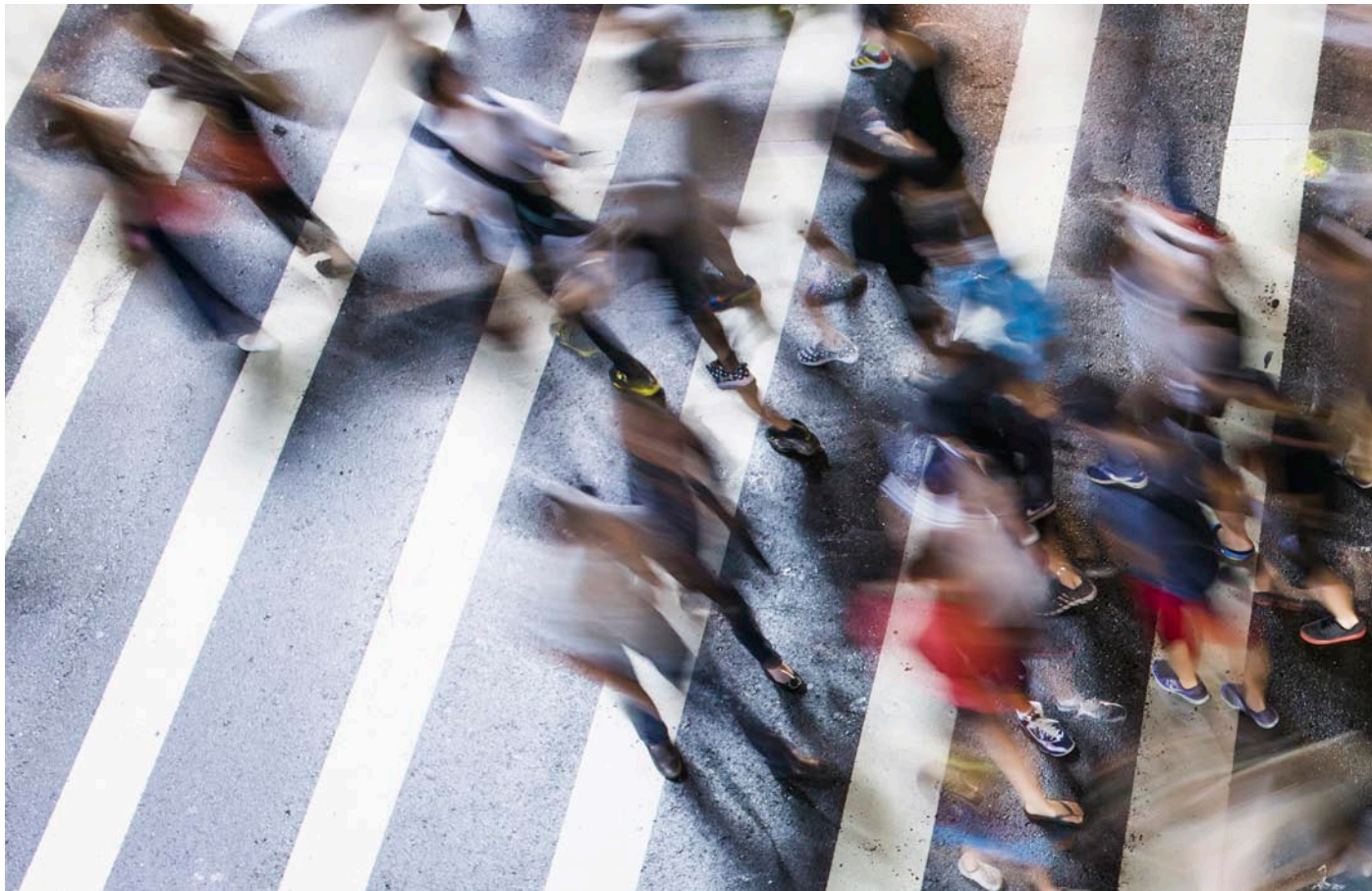


Це чарівне слово «СТОП!»



Завжди існували люди, для яких цілком нормально жити у швидкому темпі, не зупиняючись, втікаючи від проблем... Але сучасність працює на прискорення: ми хворіємо на трудоголізм і метушливість, потопуємо в клопотах та життєвих негараздах — і все це під постійний інформаційний фон, який не стільки тримає нас у курсі подій, скільки додає зайвих емоцій, напруження і деструктиву. Ми все рідше зупиняємося просто, щоб подумати, проаналізувати ситуацію, глянути на свої проблеми відстороненим поглядом, намітити шляхи їхнього розв'язання, поговорити, порадитись, проконсультуватися з професіоналами, а ще... просто перепочити, перевести подих, глянути в небо, підставити обличчя вітру чи дощу...

ОЙ, МИ ТАКІ ЗАТУРКАНІ...

Всесвітньо відомий канадсько-американський психолог та психіатр Ерік Берн у своїй книзі «Ігри, у які грають люди» описав поведінку зацькованої, забіганої, затурканої домогосподарки, яка намагається поєднати різні ролі — мами, дружини, кухарки, прибиральниці, дизайнерки інтер'єрів, привітної господині, бухгалтерки, медичної сестри тощо. Але ж хіба лише жінки, заклопотані дітьми і купою хатніх проблем, хапаються за все більшу кількість справ і обов'язків аж до повного виснаження? Подібна поведінка буває притаманна і керівникам, і рядовим спеціалістам, і волонтерам, і громадським активістам, які долучаються до нових напрямків діяльності, покладають на себе все більше відповідальності, навантажуючись зайвими справами. При цьому страждають і вони, і їхні сім'ї, і справа, за яку вони беруться. За сучасних умов усе це ускладнюється потужним потоком інформації.

УВАГА: СИНДРОМ МЕТУШЛИВОГО ЖИТТЯ!

Шотландські лікарі з CPS Research, компанії з клінічних випробувань в Глазго, описали новітній хворобливий стан — синдром метушливого життя (Busy Lifestyle Syndrome), який характеризується порушеннями пам'яті, в тому числі і у фізично здорових молодих людей. Причинами виникнення такого синдрому можуть стати не впорядковане життя, дефіцит сну, спроби одночасного вирішення різних проблем, але головним чином — надмірне інформаційне навантаження, яке провокують телебачення, радіо, інтернет, соціальні мережі тощо. Нерозлучність з гаджетами може зіграти з нами злий жарт і ускладнити як професійну діяльність, так і особисте життя.

Основні симптоми синдрому метушливого життя — постійна забудькуватість та складнощі з концентрацією уваги. Про які провали в пам'яті йдеться? Це звичайні рутинні епізоди нашого щоденного буття: ми раптом забули, чому зайшли до кімнати чи куди поклали



Якщо людина отримує забагато інформації, мозок не встигає опрацювати її в повному об'ємі. Зазвичай внаслідок природних механізмів самозахисту автоматично відсіюється близько 10% отриманих даних. Тож цілком природно, що чим більше інформації ми отримуємо, тим більша кількість забутих моментів припадатиме на цю десятю частину. Тривожним є те, що при інформаційному перевантаженні все частіше втрачаються не лише зайві, але й важливі дані. Також потрібно врахувати, що кожна людина в конкретний період свого життя має індивідуальний ліміт обсягу інформації, яку здатен засвоїти та «перетравити» її мозок

ключі; не можемо згадати назву книжки чи прізвище відомого актора; забули зателефонувати чи передати повідомлення; не виконали доручення мами або керівника на роботі; залишили вдома важливі документи чи загубили торбинку в транспорті. І все б нічого — з ким не трапляється? Але чомусь це стало відбуватися все частіше...

Якщо людина отримує забагато інформації, мозок не встигає опрацювати її в повному об'ємі. Зазвичай внаслідок природних механізмів самозахисту автоматично відсіюється близько 10% отриманих даних. Тож цілком природно, що чим більше інформації ми отримуємо, тим більша кількість забутих моментів припадатиме на цю десятю частину. Тривожним є те, що при інформаційному перевантаженні все частіше втрачаються не лише зайві, але й важливі дані. Також потрібно врахувати, що кожна людина в конкретний період свого життя має індивідуальний ліміт обсягу інформації, яку здатен засвоїти та «перетравити» її мозок.

Цей синдром не варто плутати з деменцією, яка здебільшого припадає на людей похилого віку і пов'язана з органічними ураженнями мозку, віковими змінами в організмі і, крім провалів пам'яті, відрізняється порушенням когнітивних функцій, нездатністю до абстрактного мислення, втратою критичності, дезорієнтацією в часі та просторі, зміною особистості тощо.

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ

Вищезгадані шотландські лікарі вивчають можливість покращувати пам'ять при синдромі метушливого життя застосуванням ліків у низьких дозах, які зазвичай призначають при хворобі Альцгеймера. Але не варто сподіватися на «чарівну пігулку» — набагато краще спробувати змінити спосіб життя. Це настільки ж просто, наскільки й складно, бо вимагає серйозної перебудови.

Отже, щоб позбутися синдрому метушливого життя, потрібно:

- Дотримуватися режиму дня, забезпечити здоровий достатній сон з урахуванням індивідуальних потреб, але тривалістю не менше 6 год.
- Займатися здоровими активностями, які сприяють самовідновленню: прогулянки, спорт, фізична робота, малювання, співи, танці, легке спілкування з друзями (із вимкненими гаджетами, звичайно).
- Скоротити куріння та вживання алкоголю, дотримуватися здорової дієти, що включає морепродукти, горіхи, овочі, фрукти тощо.
- Давати собі повний відпочинок від зовнішніх подразників — релаксація, медитація, автотренінг чи просто розслаблене споглядання і милування всім, що тишить око і радує душу.
- Навчитися вибудовувати пріоритети та скорочувати менш важливі заходи на користь більш значущих.

- Зважувати свої можливості, прогнозувати та дозувати навантаження, не робити декілька справ одночасно, проблеми розв'язувати по чергово.
- Просто відмовитися від частини навантажень.

Усім нам доведеться взяти до уваги існування синдрому метушливого життя в побутовому й діловому спілкуванні: важливу інформацію варто повторити діловому партнеру декілька разів, переконатися, що вона занотована, а потім все одно знову нагадати.

ПРОБЛЕМИ ІСНУЮТЬ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЇХ РОЗВ'ЯЗУВАТИ

Ніщо не може бути більш шкідливим, ніж такий стиль життя, за якого все робиться похапцем, без роздумів, під впливом емоцій чи стереотипів, що побутують у суспільстві. За таких умов практично неможливе виважене спокійне ставлення до тих викликів, які дарує нам сьогодення.

Проблеми супроводжують нас усе життя: простенькі побутові чи складні соціальні; пов'язані із сімейним життям чи роботою; ексклюзивні особисті чи традиційні загальнолюдські; локальні, що стосуються лише нас та нашої місцевості, чи глобальні — такі, що зачіпають долю людства й усієї планети.

Одні проблеми варто просто взяти до уваги, інші — терміново чи поступово розв'язувати, а до боротьби з іншими — долучатися у міру сил. Але чи завжди ми готові визнати свою (нехай і досить скромну) роль у тих суспільних негараздах, які ніби напрому нас не стосуються? Кажемо «ніби», бо насправді ці проблеми все одно доженуть нас — на роботі, в громаді, в країні. І знову нам доведеться шукати золоту середину, балансує між крайнощами — повною байдужістю і фанатичною відданістю ідеї. Для прикладу пам'ятатимемо про декілька найбільш поширених соціальних проблем: булінг (соціально-педагогічна та психологічна проблема), безпритульні тварини (соціально-екологічна), засміченість рідного міста чи села (соціально-екологічна), корупція (соціально-правова, психологічна та етична проблема).

Особливості соціальної проблеми:

- Вона існує незалежно від того, хочете ви її помічати чи ні.
- Її неможливо швидко викоринити, але цілком реально знизити до прийняттого рівня.
- Подолати її можна лише за умови консолідації зусиль всіх гілок влади, профільних інституцій і суспільства в цілому.
- Байдужість до неї роз'їдає душу.

Ми часто згадуємо два основних етапи вирішення будь-якої проблеми. Це установчо-психологічний етап та організаційно-практичний. Але сьогодні ми розглянемо алгоритм розв'язання проблеми докладніше: стоп-етап, етап-осмислення, етап-дія.

Стоп-етап

Це той момент, коли ми зупиняємось, щоб знайти час подумати, проаналізувати ситуацію, поговорити. Ми говоримо собі: «Стоп! Давайте подумаємо!» і тим самим визнаємо, що така проблема існує. Подовженість у часі цього періоду може бути різною: миттєве розуміння, що треба діяти, або ж довгий процес, коли ми женемо від себе неприємні думки, не хочемо порушувати звичний спосіб життя і лише поступово «зріємо» до моменту, коли прокинеться наша свідомість, совість і небайдужість.

Втеча від проблеми

- Не бачити її: «У нас такого немає».
- Не визнавати її важливість: «Це завжди було, і якимось чином жили», «Є важливіші питання».
- Не вивчати витoki проблеми, не намагатися зрозуміти її природу, історію, шляхи подолання, досвід інших: «Мене це не цікавить», «Нехай інші розбираються».
- Не визнавати свою причетність: «Якщо дитину цькують, це справа класного керівника»; «Нехай активісти сміття прибирають»; «Я цуценят під школу викидаю — там діти розберуть»; «Усі хабарі дають»; «Нагорі більше крадуть».
- Перекладати провину на інших: «Доки владу не змінимо, все буде марно»; «З нашим народом толку не буде»; «Це все директор школи винен»; «Ось поставлять скрізь урни, тоді й не буду сміття розкидати».
- Применшувати свою роль: «Що я можу...», «Я — маленька людина», «Я нічого не вирішую», «Від мене нічого не залежить».
- Перебирати на себе роль жертви і тим самим виправдовувати свою бездіяльність: «Мене теж у школі ображали, і нічого зі мною не сталося»; «При моїй зарплаті (занятості, здоров'ї, маленьких дітях) мені тільки толоки не вистачало».

Етап-осмислення

На цьому етапі варто відповісти собі на питання:

- Наскільки давня ця проблема, які її витoki? Що призвело до її виникнення/загострення?
- Які масштаби проблеми? Яка міра її глобальності: всесвітній рівень, національний, району, міста, кварталу, закладу тощо.

- Якою мірою ця проблема стосується мене: а) я є безпосереднім її учасником; б) можу долучитися до її розв'язання; в) можу лише взяти до уваги і пристосуватися до обставин.
- Чи підпадає робота над проблемою під мої посадові обов'язки? Скільки робочого чи вільного часу я можу приділити цій справі? Яка особисто моя роль у розв'язанні проблеми? Що я можу? Чи вистачить у мене сил та внутрішніх ресурсів?
- Наскільки я обізнаний у справі? Чи не можу нашкодити?
- Як моя діяльність співвідноситься з інтересами моєї сім'ї? Чи це не загрожує моєму життю та благополуччю рідних і близьких?
- Чи є люди, які вже над цим працюють? До якої організації чи активістського гурту я можу долучитися?
- Хто міг би надати професійну допомогу — проконсультувати, провести тренінг тощо.

Етап-дія

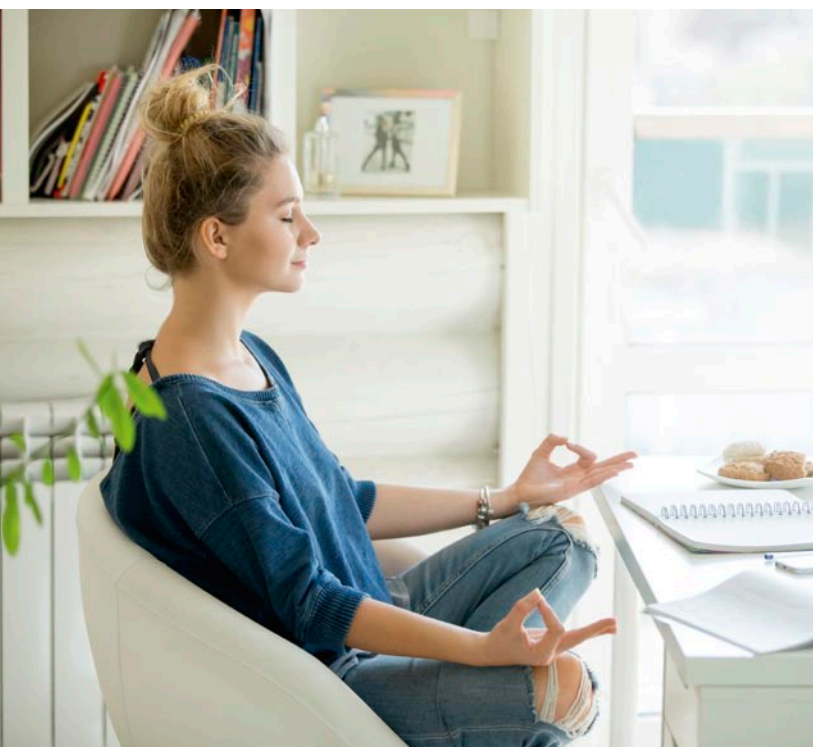
Здавалося б, цей етап мав би бути найбільш розписаним і рясніти купою практичних порад. Насправді, якщо попередні два етапи успішно пройдені, то ви легко знайдете найкращі рішення — саме ті, які можливі у вашій унікальній ситуації з урахуванням місцевої специфіки, а також низки найрізноманітніших чинників та обставин. Тому нижче наведено лише декілька настанов і пересторог.

- Змінійте ситуацію, змінюючи себе та надаючи приклад іншим.
- Шукайте однодумців.
- Дбайте про себе, відновлюйте свої внутрішні та фізичні ресурси.
- Покладайтеся на вищу волю за формулою «Я зробив усе, що зміг».
- Мужньо дотримуйтеся своїх принципів, з гідністю відстоюйте свою правоту.
- Не зважайте на хибні звинувачення: ви та вищі сили знають, як було насправді.
- Визнавайте свою скромну роль: ви не супермен, щоб рятувати світ.

Можливі помилки

- Боротися лише з окремими аспектами проблеми чи з людьми, які до неї дотичні: добиватися виключення зі школи булера-агресора замість того, щоб працювати над загальною атмосферою в навчальному закладі; ловити тих, хто розкидає сміття, не збільшуючи кількість смітників; організувати притулок для собак, не переймаючись проблемою їхньої стерилізації, тощо.
- Брати на себе роль рятувальника або навіть Спасителя щодо конкретних людей чи тварин, перебільшувати свою роль, переоцінювати свої сили.
- Не вміти вибудовувати пріоритети в контексті особистого життя, роботи, волонтерської діяльності. Хапатися за другорядні справи, навколо яких здійснюється багато емоцій, замість того, щоб перейматися дійсно важливими проблемами.
- Перебільшувати міру своєї провини або шукати її там, де її немає: «Це все я винна (винен), якби не я... то...», «Треба було...».
- Піддаватися гордині: «Я краще знаю», «Я все зможу, всіх навчу, як треба», «Якщо за справу візьмуся я, то вона приречена на успіх».
- Не залишати часу для погляду в майбутнє, стратегічного планування, профілактичних заходів. Адже знову і знову треба повторювати чарівне слово «Стоп!».

Марія Кириленко



ЦСПР Київ-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення
www.boyaraka.cspr.info