

Жасөспірімдер неліктен сүйікті ісінен бұрынғыға қарағанда жиі шаршайды (эмоционалды жану)?

Қазіргі ұрпақ «эмоционалды жану» (выгорание) дегеннің не екенін ата-аналары 40 жасқа келгенде білгеннен де ерте сезінуде. Көпшілігі мұны гаджеттермен және әлеуметтік желілер билік жүргізіп тұрған қазіргі әлеммен байланыстырады. Мен бұл тұжырыммен толықтай келіспеймін, себебі бүгінгі дүниеде бәрі тез өзгереді және толығымен интернетке тәуелді. Дегенмен, жану немесе стресс адамның туа біткен қасиеті емес, бірақ ғылыми тұрғыдан бұл сұраққа «иә» деп те, «жоқ» деп де жауап беруге болады. Бұл — табиғат пен заманауи әлем бетпе-бет келген күрделі механизм. ХХІ ғасырда жасөспірімдер арасында «эмоционалды жану синдромы» жиіледі, бұл тікелей адамның ментальды (психикалық) күйіне қатысты.

Стресс — бұл біздің аман қалуымыз үшін қажетті, «айқас немесе қаш» деген таңдау жасататын ежелгі туа біткен қасиетіміз. Егер бұрын бұл өзін-өзі сақтау инстинкті болса, бүгінде ол мессенджердегі «оқылды» деген белгі мен жауаптың жоқтығынан-ақ іске қосыла береді. Біздің миымыз интернеттің мұндай жылдам эволюциясына физикалық тұрғыдан да, ментальды тұрғыдан да дайын болған жоқ. Бұрынғыдай болмаса да, біздің бойымызда әлі де сол «ескі» қасиеттер сақталған.

Жоғарыда аталған әлеуметтік желілердің балаларға да әсері зор. Бұл, өз кезегінде, эмоционалды жағдайға кері әсерін тигізеді. Көбіне біз өзімізге шынымен қызықты адамдарды бақылаймыз немесе олардан өзімізде жоқ нәрсені іздейміз. Әлеуметтік желілер — тек мінсіз өмірдің бейнесі ғана. Бүгінгі жасөспірімдер өзгелердің жетістігін көріп, өз сәтсіздіктерін қабылдай алмайды, осылайша өздеріне жоқ шектеулерді орнатады. Әсіресе, егер айналысып жүрген ісің өзіңе ұнаса да, нәтиже бермей жатқанда, ал әлеуметтік желілер сол жетістікке барар жолды көрсетпей, тек дайын мінсіз бейнені ұсынғанда қиын болады.

Енді сұрақ туындайды: мұнымен қалай күресуге болады? Шынымды айтсам, меніңше, мұнымен күресудің қажеті жоқ, бұл — ішкі қажеттілік. Ең алдымен, эмоционалды жану — бұл әлсіздік емес, өзіңді жақсартуға жасалған алғашқы қадам екенін түсіну керек. Өзіңізге уақыт беріңіз, бәрін бірден түсініп, әрекет ету міндетті емес. Мүмкін, сізге бар болғаны бірнеше күнге бәрінен қол үзіп, демалу қажет шығар.