

[Главная страница](#) / [База знаний](#) / [Статьи](#) / [Юридические услуги](#) /

10 советов от профессионала о том, как юристам поддержать свое психологическое здоровье

И снова поговорим о психическом здоровье юристов и адвокатов. Тему «Почему успешные люди так редко обладают крепким психическим здоровьем» обсуждают в Лондоне. Одной из выступающих стала руководитель консалтинговой компании *LawCare* Элизабет Риммер (Elizabeth Rimmer). Она, рассуждая о причинах постоянных стрессах и инструментах борьбы с ним, дала 10 советов о том, как адаптироваться к непростым профессиональным ситуациям.

О хорошем психическом здоровье

Хорошее психическое здоровье – это больше, чем просто отсутствие диагноза. Это еще и ежедневная борьба с личными и профессиональными обстоятельствами.

Психическое здоровье – это эмоциональное, психологическое и социальное благополучие в комплексе. Оно непосредственно влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Вопросы психического здоровья возникают как в тревогах повседневной жизни, так и при длительных стрессовых нагрузках.

Исследования показали, что каждый четвертый юрист испытывает стресс

[ОТПРАВИТЬ ЗАЯВКУ](#)

[Об институте](#) [Услуги](#) [Отделы](#) [Новости](#) [База знаний](#) [Контакты](#)

- Будьте активными. Найдите время для занятия физическими упражнениями.
- Продолжайте учиться, новые навыки могут повысить уверенность.
- Будьте внимательны. Находитесь в настоящем моменте полностью, включая чувства, мысли и физические ощущения.

А почему психологическое благополучие так важно для юристов?

Успешный, благополучный юрист – это человек оптимистичный, с высокой самооценкой, позитивным отношением к себе, работе и окружающим. Это физически и психически здоровый человек с большой мотивацией к решению сложных, творческих задач и нацеленный на производительную работу.

Дело не в том, что юристы генетически предрасположены к стрессам. А в том, что в культуре права, юридическом образовании и профессиональной практике есть ряд ловушек, попав в которые юристы могут стать уязвимыми. То есть? Дело в том, что отличительные черты работы юриста – это дисбаланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью, ненормированный рабочий день и конкурентная среда. А еще в юристы часто идут так называемые перфекционисты. И вся эта совокупность факторов даёт потенциально высокий уровень стресса.

Студенты могут чувствовать себя подавленными из-за интенсивного обучения, экзаменов и внешнего давления. А новички-юристы находятся под давлением из-за огромной ответственности за практику.

Поэтому, если юрист или адвокат хочет выжить, ему приходится быть гибким и способным справляться с трудностями, закаляться в непростых ситуациях. Люди с устойчивой психикой – более гибкие, быстрее адаптируются к новым обстоятельствам, и потому более успешны. Их высокая адаптивность основана на оптимизме и умении находить позитивные стороны в большинстве ситуаций. Как взрастить в себе эти качества? 10 советов даёт руководитель консалтинговой фирмы, которая ежедневно помогает представителям юридического сообщества справляться со стрессами (в принципе эти советы годятся и не только юристам).

10 советов от юриста юристу

1. Научитесь видеть проблемы, ошибки и неудачи как ценный учебный опыт.
2. Дайте себе похвалить после успешного результата. И будьте к себе добрее, умеете прощать себя, когда что-то идет не так.

3. Не поддавайтесь негативным мыслям, не тоните в них и не переживайте их вновь и вновь.
4. Используйте юмор, чтобы разрядить ситуацию. Научитесь смеяться над собой и ситуациями.
5. Будьте гибкими. Признайте, что ничто не остается неизменным, особенно на рабочем месте.
6. Заботьтесь о собственном физическом и психическом здоровье. Высыпайтесь, тренируйтесь и хорошо питайтесь. Когда наше физическое «я» находится в хорошей форме, мы способны справиться и с психологическими трудностями.
7. Делайте перерыв в течение дня.
8. Признайте, что ситуация и правда плохая, но помните, что трудности временные.
9. Создайте свою группу поддержки. Выделите время для друзей и семьи, которые вас поддерживают и помогают. Не бойтесь обратиться за помощью к коллегам.
10. Не экстраполируйте одну плохую ситуацию на другую, с ней не связанную.

Источник: перевод статьи <http://www.legalcheek.com/2017/05/why-lawyers-are-particularly-vulnerable-to-mental-health-issues/>

Дата редакции: 12.05.2017

19