

# **Эмоциональное выгорание.**

## **Как избежать этой ловушки?**

В последнее время вы часто чувствуете на работе усталость и апатию? Или испытываете эти ощущения уже давно, и они никак не проходят? И даже после полноценного отпуска мысль о работе или других привычных делах вызывает тревогу и отторжение? Если это так, возможно, вы столкнулись с синдромом эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание — состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает вследствие продолжительного стресса и систематических нарушений режима труда и отдыха.

Синдром эмоционального выгорания возникает тогда, когда человек всеми силами старается справиться с навалившимися делами и соответствовать требованиям, предъявляемым окружающими и самим собой, неадекватно оценивая собственные ресурсы. Таким поведением он удерживает себя в состоянии постоянного стресса. По мере того, как стресс накапливается, человек теряет мотивацию, интерес к профессиональной деятельности и способность продуктивно работать.

Как же проявляется этот синдром? Признаки эмоционального выгорания разделяют на физиологические и психологические. Также выделяют группу признаков, которые проявляются в отношениях с людьми.

### **Физиологические признаки эмоционального выгорания:**

- постоянное чувство усталости (не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна);
- беспокойный сон или бессонница;
- сонливость в течение всего дня;
- резкое увеличение или резкая потеря веса;
- частые расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ощущение физического истощения;
- общая астенизация (снижение активности и энергии, слабость, ухудшение биохимии крови, изменение гормонального фона);
- постоянные головные боли;

- нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке, одышка;
- снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности (ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания);
- когнитивные проблемы (ухудшается память, затрудняется понимание прочитанного и услышанного).

## **Психологические признаки эмоционального выгорания:**

- ощущение эмоционального истощения;
- пассивность, пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности, безразличия, скуки;
- повышенная тревожность и чувство беспокойства;
- нервные срывы, вспышки гнева или отказы от общения;
- частая раздражительность по незначительным поводам;
- постоянное необоснованное переживание негативных эмоций (чувства стыда, вины, обиды);
- гиперответственность, постоянное чувство страха, предчувствие неудач;
- негативное видение жизненных и профессиональных перспектив, убеждённость в том, что все предпринимаемые усилия тщетны.

## **Социально-поведенческие признаки эмоционального выгорания:**

- частые жалобы коллегам и близким, что работа становится всё тяжелее, а выполнять её — всё сложнее;
- нарушение рабочего режима, увеличение или сокращение времени работы;
- трудности в принятии решений;
- ощущение бесполезности в обществе, снижение энтузиазма в работе, безразличие к результатам;
- невыполнение приоритетных задач, «застревание» на малозначительных задачах;
- стремление тратить большую часть рабочего времени на выполнение элементарных действий, доведённых до автоматизма;
- частые «перескакивания» с одного действия на другое;

- появление привычки брать работу на дом, при этом не выполнять её;
- критичность к действиям близких, ухудшение взаимоотношений в семье.

## **Причины эмоционального выгорания**

### **1. Рутинность**

Человеку приходится систематически выполнять поручения, вызывающие у него негативные эмоции. Это вызывает душевное переутомление. Отдых со временем перестаёт быть достаточным и не снимает напряжения.

### **2. Строгий или ненормированный режим работы**

Человеку сложно даётся соблюдение режима работы: ранний подъём, поздний уход, необходимость работы в выходные. Ежедневное пересиливание себя при решении режимных вопросов вызывает постоянное напряжение.

### **3. Перфекционизм и погоня за результатом**

Человек предъявляет к себе повышенные требования и не признаёт результата «не на все сто». Каждый результат кажется недостаточным.

### **4. Неумение делегировать задачи**

Такое поведение характерно для руководителей. Человек убеждён в том, что всё держится только на нём и никто не сможет справиться с работой так же хорошо, как он сам.

### **5. Непонимание ценности собственных ресурсов**

Человек всецело отдаётся работе, переставая ценить своё время, здоровье, всё меньше внимания уделяет себе, пренебрегает отдыхом и общением с близкими.

### **6. Неприятие чувств**

Человек не даёт себе права на слабость и усталость, заряжая себя установками: «нельзя давать слабину», «нужно быть сильным», «соберись».

### **7. Эмоционально-насыщенные отношения с начальством и коллегами**

Постоянные конфликты в коллективе, даже если человек не участвует в них напрямую, но вынужден быть свидетелем, могут вызывать негативные реакции.

## 8. Переживания за жизнь и здоровье других людей

Это характерная причина эмоционального выгорания медицинских работников. Необходимость постоянно сопереживать пациентам вытягивает силы и радость жизни. В результате психика выставляет блоки, человек становится чёрствым и безразличным не только по отношению к окружающим, но и к самому себе.

## 9. Творческий и профессиональный кризис

Чаще всего сталкиваются люди творческих профессий: писатели, художники, артисты, а также учителя. Такая деятельность требует больших душевных усилий. Человек испытывает потребность в том, чтобы каждый следующий проект был лучше и успешнее предыдущих.

## 10. Привычка работать на износ

# Стадии эмоционального выгорания

### Напряжение

На этой стадии проявляется повышенный энтузиазм в работе. Чаще всего этот этап запускается уже в самом начале карьеры или при переходе на новую работу, должность, при изменении социального статуса. Есть потребность показать себя с лучшей стороны. Нет ощущения ограниченности ресурсов. Есть желание делать больше, брать на себя больше задач. Нет внимательного отношения к себе, к своим чувствам, здоровью.

### Сопротивление

Через некоторое время работы в режиме постоянного напряжения (от нескольких месяцев до нескольких лет — в зависимости от индивидуальных особенностей личности и характера деятельности) человек начинает испытывать раздражение по отношению к работе, коллегам и самому себе. В каждой новой задаче он видит прежде всего проблему, а не пути и способы её решения. Для этой стадии характерны проявления прокрастинации, затягивание сроков в решении задач, отказ от договорённостей. Психика запускает реакцию компенсации: в попытках избавиться от негативных эмоций, человек уходит в зависимость от алкоголя, еды, импульсивных покупок.

## **Истощение**

У человека не остаётся сил на эмоции, появляется желание дистанцироваться от окружающих, закрыться от мира. Нет желания искать работу в лучших условиях или перестраивать текущую работу под свои ресурсы и ценности. На этом этапе часто появляются мысли: «я ничего не хочу решать», «у меня больше нет сил выносить всё это», «оставьте меня все в покое».

# **15 способов профилактики синдрома эмоционального выгорания**

### **1. Станьте более организованным**

Считается, что стресс возникает на фоне чрезмерной нагрузки. Это верно, но лишь отчасти. Проблема многих людей в том, что они не умеют правильно организовать рабочий процесс. Нередко случается, что в одном коллективе на одинаковых позициях работают два человека. Один регулярно задерживается и берёт работу на дом, другой — справляется со всем в рабочее время, потому что умеет правильно распределить усилия.

Существует множество способов планирования и техник тайм-менеджмента. Изучите их и найдите то, что поможет вам работать эффективнее.

### **2. Планируйте отдых**

К ведению рабочих ежедневников, еженедельников и написанию планов на месяц мы склонны относиться более дисциплинированно, чем к планированию отдыха. Это приводит к тому, что мы с легкостью отказываемся от увлечений и любимых дел, если появляются срочные задачи. А иногда и затягиваем с выполнением обычных задач, зная, что можем задержаться на часок и всё доделать. Выделите в своём ежедневном плане время на чтение, просмотр полезного видеоконтента, общение с друзьями, прогулки и так далее. Строго следуйте плану и уважайте своё личное время так же, как время работы.

### **3. Устраивайте перерывы в течение рабочего дня**

Оптимальный режим работы — чередование интенсивной работы в течение одного или полутора часов перерывами по пятнадцать минут. При непрерывной работе ваша продуктивность ко второй половине рабочего дня значительно снижается. Включите перерывы в своё расписание и не пренебрегайте ими. Разминайтесь, выходите подышать свежим воздухом, делайте гимнастику для глаз.

#### **4. Откажитесь от снотворного**

Употребление седативных препаратов даёт кратковременный эффект. Под воздействием лекарств нарушаются фазы сна, поэтому вы можете видеть странные сны и не чувствовать бодрости после пробуждения. Такой сон только способствует выгоранию, в то время как здоровый сон, напротив, препятствует стрессу.

#### **5. Прислушивайтесь к своему телу**

Для сохранения физического и психического здоровья важно научиться распознавать язык своего тела. Когда вы разгневаны, испуганы или встревожены, ваше тело реагирует дрожью, учащенным сердцебиением, на лбу и спине выступает пот. Чтобы уметь успокаиваться, подберите подходящие для вас релаксирующие упражнения.

#### **6. Ограничьте потребление кофе**

Кофе даёт заряд бодрости и энергии, помогает включиться в работу. Однако действие этого эффекта, как правило, непродолжительно. Вскоре вы вновь ощущаете усталость.

Чрезмерное употребление кофе может спровоцировать зависимость от кофеина, это пагубно сказывается на физиологическом и психоэмоциональном уровне. В течение рабочего дня чаще пейте чай или обычную воду.

#### **7. Разрушайте идеалы**

В стремлении к идеальному результату вы скорее добьётесь не идеала, а разочарования в себе и своих способностях. Помните, что лучшее — враг хорошего. И чаще всего сделать хорошо — уже достаточно.

#### **8. Отложите телефон**

Иногда устраивайте себе «диджитал-детокс»: откажитесь от гаджетов хотя бы на один выходной день, когда вы с близкими и вас не могут потерять. Не можете себе этого позволить? Тогда хотя бы отключите уведомления мессенджеров и не проверяйте рабочую электронную почту.

#### **9. Не идите на поводу у сиюминутных решений**

Нагрубить, излить гнев или обидеть собеседника — первое, что приходит в голову, когда мы чем-то расстроены или возмущены. Не торопитесь решать конфликты здесь и сейчас. Подождите, когда будете достаточно спокойны для конструктивного разговора.

#### **10. Занимайтесь спортом**

Физическая активность необходима для эмоционального здоровья. Пойдите в тренажерный зал, займитесь плаванием, йогой или аэробикой. Это поможет снять напряжение.

## **11. Дышите глубже**

Освойте дыхательные практики. Вы удивитесь, как простые упражнения освежают сознание и помогают в решении сложных задач.

## **12. Пишите письма**

Ведите дневник чувств и мыслей, анализируйте свои неудачи и успехи на бумаге, пишите письма самому себе. Иногда достаточно перенести тревожные мысли на чистый лист и переписать их в позитивном ключе, чтобы страхи и эмоции отступили.

## **13. Общайтесь**

Не закрывайтесь от мира. Общайтесь с коллегами, проводите больше времени с близкими.

## **14. Пробуйте новое**

Заведите себе за правило каждый месяц пробовать что-то новое: записаться на пробный урок танцев, посетить батутный центр, сходить на мастер-класс по рисованию в стиле «поп-арт» и так далее. Так вы будете получать заряд энергии от новых впечатлений, знакомиться с новыми людьми. Возможно, найдёте новое увлечение, которое позволит снимать напряжение и будет вдохновлять вас.

## **15. Меняйте модель поведения**

Если вы осознаёте, что здоровому отношению к работе или делам в целом мешают ваши внутренние установки, работа на износ вошла в привычку и затмила личную жизнь, задумайтесь об изменении модели поведения. Будьте готовы к тому, что этот путь не будет лёгким.

Возможно, вам придётся обратиться за помощью к специалистам.

Если ни один из этих способов не помогает вам снова почувствовать себя отдохнувшим и полным сил, возможно, стоит задуматься о смене работы. Помните о самом главном и важном человеке в своей жизни — о себе.

