

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, убежденность 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 слабинку», «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 чуждым 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.

Соппротивление

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 видео-контента, 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 психо-эмоциональном 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

Наглубить, 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.

