

ДО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Как не выгореть на работе

Октябрь 2022

Усталость, раздражение, тревога, спад мотивации, перепады настроения, нарушение режима – все это знакомо многим работающим людям, и не только им, ведь сегодня термин «выгорание» используют в разных сферах, начиная от профессиональной деятельности и заканчивая материнством. Но где та грань, перейдя которую, мы можем говорить о формировании именно синдрома «эмоционального выгорания»?

Синдром эмоционального выгорания

Сам термин «синдром эмоционального выгорания» впервые введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергом. Первоначально он обозначал нарастающее эмоциональное истощение. Сегодня его определяют как феномен, вызванный длительным стрессом.

Весной 2019 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) официально включила выгорание в 11 пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11) и описала его, как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться», характеризующийся следующими признаками:



- Чувство истощения или истощения энергии;
- Повышенная психическая дистанцированность от работы или чувство негативизма или цинизма по отношению к работе;
- Чувство неэффективности и отсутствия выполненного долга.

Ненормированный рабочий день, отсутствие хорошо оборудованного рабочего места и четко обозначенного перерыва на обед могут привести к хронической усталости – предвестнице эмоционального выгорания. Но даже если компания

позаботилась о современном и комфортном офисе, а ваш руководитель отличается чуткостью и внимательностью, вы все равно можете выгореть на работе из-за личных особенностей.

Эмоциональному выгоранию подвержены люди, обладающие сильно развитым чувством эмпатии, склонные к сочувствию, идеализирующие свою работу, одержимые навязчивыми идеями. Синдром может развиваться и у интровертов, а также людей с низкой самооценкой или повышенной конфликтностью.

Раньше понятие выгорания применяли только к определенным сферам деятельности, связанным с общением с людьми: медицинские и социальные работники, педагоги, психологи, воспитатели, менеджеры различного уровня, маркетологи, HR-специалисты, юристы, торговые представители и т. д. Сейчас этот синдром относят к любой деятельности – выгореть можно и от домашних дел.

Признаки эмоционального выгорания

Следует отличать эмоциональное выгорание и переутомление. Переутомление – это физиологическое состояние организма, последствие длительной активной деятельности без перерыва. После хорошего отдыха оно проходит.

Представьте студента в период сессии, который решил за сутки выучить все вопросы к экзамену. Уже на следующий день появится переутомление, но после здорового сна и вкусного ужина студент быстро восстановится. С выгоранием все иначе.

Психолог Кристина Маслач описала синдром эмоционального выгорания как "запах горячей психологической проводки".

Основные симптомы:

- Критический настрой к привычным рабочим задачам;
- Потеря концентрации, прокрастинация;
- Ощущение, что вы всегда недорабатываете;
- Осознание, что вы перестали уделять внимание близким людям и своим личным интересам;
- Хроническая усталость, частые головные боли, желудочные расстройства, бессонница.

Если не обращать внимания на симптомы эмоционального выгорания, могут возникнуть

проблемы посерьезнее. **Длительное выгорание способно привести к неврозам, зависимости, депрессии, гипертонии, аритмии, тахикардии, гастриту и обострению хронических заболеваний.** В запущенных случаях оно оборачивается потерей трудоспособности и ухудшением качества жизни, а в редких случаях – даже попытками суицида.

Как бороться с эмоциональным выгоранием

- 1. Объективно оцените свою работу и ее результаты.** Что вам нравится, а что вызывает раздражение? Ответьте себе: ради чего вы здесь? Может стоит перераспределить задачи и делегировать что-то коллегам. Если в своих ответах вы найдете нерешаемые проблемы, возможно, это повод сменить компанию или переосмыслить свои карьерные амбиции.
- 2. Отправьтесь в отпуск без гаджетов и доступа к рабочей почте.** Отдохните и посмотрите на свою профессиональную и личную жизнь со стороны. Цифровой детокс поможет успокоиться и найти ответы на многие проблемные вопросы.
- 3. Распланируйте свои дела и соблюдайте распорядок дня.** Если замечаете, что успеваете меньше, чем хотели, поговорите с руководителем о перераспределении нагрузки. Не задерживайтесь на работе, следите за режимом питания, отдыха, сна.
- 4. Делайте что-то интересное и осмысленное за пределами работы.** Медитация помогает разгрузить мозг от бесконечного потока информации, спорт и хобби – отвлечься от трудовой рутин.
- 5. Уделяйте больше времени семье и друзьям.** Общение – важная часть счастливой и гармоничной жизни.
- 6. Беритесь за непривычные проекты и задачи** и (при возможности) работайте хотя бы пару дней в неделю удаленно.
- 7. Стройте границы между собой и работой.** Отключайте рабочие чаты в вечернее время, объясняйте коллегам, что теперь есть время, когда вас нельзя беспокоить, делегируйте часть задач. Суперответственные люди не привыкли так делать, но, решившись однажды, они с удивлением понимают, что мир не разваливается без их участия.



Если же справиться самостоятельно с эмоциональным выгоранием не получается, обратитесь к специалисту.