

Синдром эмоционального выгорания

Утро понедельника вы встречаете с чувством смертельной усталости и тоски? На совещании фантазируете о том, как падающий метеорит навсегда избавит вас от коллег? Похоже, вы стали жертвой эмоционального выгорания. Что это такое и как с ним бороться — рассказываем вместе с экспертами-психологами.

Эмоциональное выгорание часто путают с усталостью, однако это совершенно разные вещи.

Эмоциональное выгорание (или burn-out) — отнюдь не блажь офисных бездельников, а серьезный синдром, открытый 40 лет назад американским психиатром Гербертом Фрейденбергом: так он обозначил нарастающее эмоциональное истощение в процессе работы. Долгое время считали: недуг касается лишь тех, чья профессия связана с тесным общением — учителей, медиков, социальных работников. Но в последнее время психологи бьют тревогу: синдром эмоционального выгорания превратился в настоящую эпидемию и распространился почти на все специальности.

«Огромные массивы информации, быстрый темп жизни, жесткая конкуренция и культивирование успешности в социуме — все эти факторы накладывают на нашу работу и качество жизни все более высокие требования, что вызывает сильнейшее психическое напряжение и как следствие — эмоциональное выгорание», — комментирует клинический психолог Алиса Галац.

Не стоит путать синдром эмоционального выгорания с усталостью, стрессом или депрессией, от них выгорание отличается некоторыми признаками:

1. Вы чувствуете эмоциональное истощение (работа больше не радует, появляется ощущение упадка сил) и опустошение (ничего не приносит удовольствия), становитесь более циничными (общение с коллегами и клиентами раздражает и вызывает желание язвить).

2. Вам начинает казаться, что ваш труд не имеет никакого смысла, а все усилия по его улучшению начальство все равно никогда не оценит.

3. В отличие от усталости синдром эмоционального выгорания не вылечить отдыхом — возвращаясь после выходных, «сгоревший» человек будет все так же тяготиться работой, а «уставший» — почувствует бодрость и прилив сил.

4. В основе депрессии всегда лежит чувство вины или страх, а эмоциональное выгорание базируется на чувстве гнева или раздражительности.

При всей своей внешней «безобидности» («Подумаешь, на работу не хочется идти!») этот синдром может приводить к неприятным последствиям: депрессиям, психосоматическим заболеваниям, сниженной концентрации внимания, ухудшению памяти. И будьте уверены: постепенно неудовлетворенность «переползет» из офиса в ваш дом и отношения — а кто захочет видеть рядом с собой нытика?

Почему так происходит?

Возможно, потому что вы... слишком любите свою работу. «Чем больше у человека запала в работе, тем более искаженно он воспринимает реальность, и тем проще ему разочароваться и сбиться с дистанции», — объясняет клинический психолог Ольга Краснова.

Иногда в том, что вы «сгорели», оказываются виноватыми внешние условия: рутинная, ограниченная личная ответственность и отсутствие творчества. *Объясняет Ольга Краснова: «В любой работе должен существовать баланс из финансовых поощрений, эмоциональной отдачи и усилий, затрачиваемых на работу. А перекос в одну из сторон приводит к выгоранию».*

Эмоциональное выгорание базируется на чувстве раздражения.

«Сгореть» вы можете еще и тогда, когда потеряли ориентир в профессиональной деятельности. *«Если человек не видит по-настоящему смысла в том, что делает, то никакая высокая зарплата или социальная*

престижность работы не спасут его от эмоционального выгорания», — объясняет Алиса Галац.

Что делать?

Итак, если вы чувствуете, что скоро от вашего профессионализма останется лишь пепел, эксперты рекомендуют срочно предпринять следующие меры:

Научитесь полностью переключаться — с работы на личное время. Для этого помогут визуальные техники. *«Представьте себе, что дверь офиса закрывается и все проблемы, которые волновали вас в течение дня, остались за ней», — рекомендует Ольга Краснова.*

Сделайте досуг в будни максимально насыщенным и приятным. Ходите после работы по магазинам, встречайтесь с друзьями и близкими, занимайтесь спортом или хобби — предвкушение любимого дела будет подогревать ваш интерес к труду.

Ставьте границы во всем — в обязанностях, общении с коллегами. Разделяйте зону своей личной ответственности и неконтролируемые внешние обстоятельства, то, что можете выполнить именно вы и то, что можно делегировать. Ограничивайте общение с коллегами, если оно вам неприятно или отнимает много времени.

Боритесь с рутинной. Это может быть новый способ расположения бумаг на столе, регулярная пятиминутная разминка или дорога в офис по непривычному маршруту. Важно постоянно держать мозг в тонусе.

Окружите себя яркими вещами. Купите веселые стикеры для рабочего стола, яркие ручки, карандаши, блокнот. Согласитесь, когда на совещании вы сидите с ручкой в руке в виде большого медведя, заскучать вам будет сложнее.

Позвольте себе ошибаться. Выгоранию подвержены перфекционисты, а потому, разрешив себе допускать в работе ошибки, вы заметите, что работать станет намного комфортнее.

Фиксируйте успехи. Составьте список того, что вы умеете и чего достигли в процессе работы. Регулярно его пополняйте — скажем, раз в неделю записывайте очередное свое достижение.

Повышайте свою квалификацию или изучайте иностранный язык. Процесс обучения дает прилив энергии, творческих сил и новый взгляд на привычные вещи.

Чаще задумывайтесь о мотивации. Спросите себя, почему я делаю это? Что мне дает моя работа? Важно сформулировать именно ту мотивацию, которая будет значима именно для вас, а не для ваших родителей или начальника.

Наметьте новые цели. Подумайте, для чего вы зарабатываете деньги? Превратите просто «надо» во что-то более осязаемое и приятное — покупка новых сапог, отдых на Мальдивах и пр. Тогда каждый маленький шаг на пути к ним наполнится новым смыслом.

Учитесь медитировать. У нашей нервной системы есть всего два состояния — возбуждение и торможение. Если мы слишком долго находимся в первом, наши ресурсы истощаются. Поэтому так важно хотя бы искусственно переводить свой мозг во второй режим, «тумблером» для него является медитация. Учитесь замедлять течение мыслей вне офиса, со временем это станет для вас естественным способом расслабиться.

Пересмотрите свой рацион. Упадок сил и подавленное настроение могут также возникать при недостатке витаминов. Добавьте в свое меню продукты, богатые магнием (чернослив, семечки, морская капуста), витаминами группы В (злаки, овощи, орехи) и железом (печень, гречка) — эти вещества ответственны за хорошую работу мозга и нашу энергичность.

И все-таки, несмотря на весь разрушительный механизм выгорания, эксперты уверены: мы, подобно птице Феникс, можем много раз сжигать себя и возрождаться снова. И каждый раз, преодолев выгорание, мы вырастаем — и личностно, и профессионально.

ТЕСТ

«Грозит ли вам эмоциональное выгорание?»

- 1. Вы должны задержаться на работе, но тут вам звонят друзья и предлагают устроить дружескую вечеринку. Каким образом вы отреагируете?**
 - А) очень печально вздохнёте – 3
 - Б) постараетесь отогнать от себя неизвестно откуда взявшуюся мысль: «Не судьба» - 2
 - В) немного погрустите, что не получилось увидеть друзей, но тут же вновь с головой окунётесь в работу – 1
 - Г) испытываете самую настоящую ненависть к работе, которой занимаетесь – 4
- 2. Вы находитесь в нерабочей обстановке, в кругу коллег. Разговор перешёл на профессиональную сферу. Что вы чувствуете в этот момент?**
 - А) принимаете пассивную позицию и без интереса слушаете, что говорят ваши коллеги – 2
 - Б) вклиниваетесь в беседу только с ироническими репликами – 3
 - В) мечтаете только убежать отсюда – 4
 - Г) тут же начинаете сплетничать обо всём подряд – 1
- 3. Вам позвонили и сказали, что в колледже проблемы с проводкой и занятия отменили. Ваша первая мысль:**
 - А) только бы потом этот день не надо было отрабатывать – 2
 - Б) отлично, незапланированный выходной – 3
 - В) жаль, пары пропали, столько нужно сделать на работе – 1
 - Г) гори всё синим пламенем – 4
- 4. Завал на работе, а у администрации новые планы. Вы:**
 - А) жалеете, что руководитель может не привлечь вас к реализации этих планов – 2
 - Б) будете размышлять о том, насколько эти планы хороши, какими кажутся – 1
 - В) мрачно представите, сколько вам предстоит работы – 3
 - Г) вы чернее тучи и буквально взрываетесь от раздражения – 4
- 5. Работа для вас – это**
 - А) лишние проблемы со сном и аппетитом – 4
 - Б) это время от времени появляющееся отчаяние и тоска – 3
 - В) сожаление о том, что в сутках всего 24 часа – 1
 - Г) быстрая смена эмоционального состояния и настроения – 2
- 6. Что для вас является самым сложным?**
 - А) отвлечься от работы на отдых – 1
 - Б) собираться на работу – 3
 - В) изображать энтузиазм, когда его не испытываешь – 2
 - Г) заставлять себя работать – 4
- 7. Какое животное вам больше всего нравится?**
 - А) медведь в берлоге – 4

- Б) волк в погоне за добычей – 2
- В) кот, играющий с мышкой – 3
- Г) снежный барс на горе – 1

8. Вам предложили выполнить работу. Вы

- А) постараетесь работу переложить на коллег – 3
- Б) отложите выполнение работы на потом – 2
- В) начнёте думать, как выполнить работу лучше – 1
- Г) немедленно забудете о работе, в надежде, что и другие забудут – 4

9. Если кто-то спросит вас о делах на работе. Вы

- А) вспомните забавные истории – 2
- Б) постараетесь перевести тему – 3
- В) начнёте жаловаться – 4
- Г) поделитесь своими успехами – 1

10. Вы замечаете, что завидуете

- А) детям, которые не обременены обязательствами - 4
- Б) людям на спокойной работе – 3
- В) перспективной молодёжи – 1
- Г) людям с малыми потребностями – 2

10 – 16 баллов.

Вы полны сил и энтузиазма. Вам не грозит эмоциональное выгорание.

17 – 25 баллов.

Нельзя сказать, что вы эмоционально выгораете. Работа вызывает у вас интерес, как и раньше, но вот былой запал остался где-то в прошлом. Для того, чтобы возобновить свой энтузиазм и желание работать, необходимо пересмотреть свои цели. Это позволит вернуть интерес к профессии.

26 – 33 балла.

Все профессиональные достижения, которых вы уже успели добиться, потеряли свою прелесть. Вам необходимо срочно искать новые возможности и перспективы. Возможно, вам стоит получить другое образование, сменить сферу своей деятельности, повысить свой профессиональный уровень на курсах повышения квалификации, а может, будет достаточно просто сменить место работы и привычный коллектив.

34 – 40 баллов.

Налицо явные признаки эмоционального выгорания. Вам просто необходимо что-то кардинально изменить в своей жизни. Начните с того, что перейдите на другое место работы, а дальше можно сменить и специальность. Сядьте и подумайте над тем, кем вы видите себя в будущем. Вполне возможно, что ваше призвание кардинально отличается от вашей нынешней деятельности.