

НОВОСТИ ОТ ПСИХОЛОГА

«Эмоциональное выгорание»



После пандемии проблема выгорания стала беспокоить больше людей — это заметил многие исследователи. Например, в России в марте 2021 года было проведено исследование среди 2500 россиян. Почти половина ощущает опустошение и работает на автомате, испытывают истощение, каждый второй чувствует тревогу

на работе. Эмоциональное выгорание - это состояние нарастающего эмоционального, умственного и физического истощения, возникающее на фоне сильного стресса.

Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

Первая стадия «Медовый месяц». Работник становится менее энергичным.

Вторая стадия «Недостаток топлива». Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.

Третья стадия «Хронические симптомы». Хроническая раздражительность, «загнанность в угол».

Четвёртая стадия «Кризис». Развиваются хронические заболевания.

Пятая стадия «Пробивание стены». Острая форма заболеваний. Угроза жизни. Карьера под угрозой. Профессиональная непригодность.

Эмоциональное выгорание - это действительно серьезно, и не стоит откладывать на потом решение этой проблемы.

В этот момент в психике происходят такие изменения, при которых организм старается бережно относиться к себе и перестает работать на полную мощность.

Как правило, эмоциональное выгорание никогда не возникает без причины, ему обязательно предшествуют определенные события, такие как переутомление на учебе, работе, постоянные стрессы.

К симптомам эмоционального выгорания относят частые головные боли, частое желание побыть в одиночестве, нарушение пищевого поведения, раздражительность, безразличие к собственному внешнему виду и окружающим, утрата интереса к саморазвитию, вспыльчивость, постоянно сниженное настроение, желание жаловаться на свою жизнь, ленивое состояние и отсутствие радости от любимых занятий. Выгорание на работе приводит к депрессии, патологиям ЖКТ, обострению хронических заболеваний.

Для того чтобы справиться с этим состоянием, психологи рекомендуют соблюдать «золотую середину» в жизни — правильно совмещать работу и отдых. Необходимо выделять время лично для себя, хотя бы по часу в день. Это время лучше посвятить занятиям, которые приносят удовольствие, или

можно просто отдохнуть в одиночестве. Тело же будут поддерживать медитация, йога и массаж. Стоит также попробовать начать заниматься любым понравившимся видом спорта: бег, плавание и т.п. Иногда, чтобы восстановить свои эмоциональные ресурсы, необходима смена обстановки.



Это легко сделать, если поехать в путешествие, пусть даже небольшое.

Определите свои приоритеты, ответьте себе на несколько вопросов:

1. Важно ли, чтобы тебя все любили и уважали на работе? Можешь ли ты принять тот факт, что ты не червонец, чтобы нравиться всем? Хочешь ли ты заслужить одобрение руководства и доказать, что ты лучше других сотрудников?
 2. Как часто ты берешь на себя чужую работу в нагрузку? Как часто делаешь всё, чтобы чувствовать себя «Героем труда»?
 3. Умеешь ли ты говорить аргументированное «Нет» руководству, когда тебя просят взять еще нагрузку, а ты уже перегружен своей работой?
 4. Сколько часов уходит на полноценный сон? Заботаешься ли ты о себе, чтобы хорошо выспаться и набраться сил для завтрашнего рабочего дня?
 5. Есть у тебя время побыть одному и просто ничего не делать хотя бы пару часов в неделю?
 6. Есть ли у тебя любимое хобби и любимые виды активного и культурного отдыха? (рисование, велосипедные прогулки, театры, кино и др.)
 7. Есть ли у тебя любимая книга и любимые цитаты, которые тебя вдохновляют на то, чтобы наслаждаться жизнью и маленькими радостями?
 8. Умеешь ли ты входить в "режим экономии энергии" в напряженные энергозатратные рабочие дни?
 9. Какое место в твоей иерархии ценностей занимает работа? (ценности такие: здоровье, семья, отдых, работа, самообразование, самосовершенствование, богатство, творчество, хобби и др.)
- Поразмышляй о том, как ты можешь заботиться о себе, как быть всегда в форме? Как быть хорошим профессионалом, не вредя себе самому?

Советую прочитать:

1. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени.

Будьте здоровы и счастливы! Пусть работа будет в радость!