

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Если вы чувствуете постоянный стресс, разочарование, беспомощность и полностью вышли из строя, то можно предположить, что находитесь в состоянии эмоционального выгорания. Проблемы кажутся вам непреодолимыми, все выглядит мрачным и вам очень сложно найти силы, для выхода из этого состояния. Отрешенность, возникшая от выгорания может поставить под угрозу ваши отношения с окружающими, вашу работу и наконец, здоровье. Но выгорание может быть исцелено. Вы можете восстановить свой баланс сил, переоценивая приоритеты и уделяя время для себя и ища поддержку.

Что такое синдром эмоционального выгорания?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы начинаете терять интерес ко всему. Чаще всего выгоранию подвержены люди, работающие в системе «человек-человек»: воспитатели детских дошкольных учреждений, учителя, преподаватели, врачи, социальные работники и т.п. Синдром эмоционального выгорания снижает вашу производительность и энергию, в результате чего вы чувствуете свою беспомощность, безнадежность и обиду. В конце концов, вы можете почувствовать, что вы больше ничего не можете делать, ни на что не хватает сил.

У большинства из нас бывают дни, когда мы перегружены работой или недооценены; когда делаем дюжину дел и никто этого не замечает, не говоря уже о вознаграждении; мы вытаскиваем себя из постели, прикладывая огромные усилия, чтобы пойти на работу. Если вы все чаще чувствуете себя подобным образом, у вас наступает выгорание.

Вы уверенно двигаетесь к выгоранию, если:

- каждый день приносит негатив в вашу жизнь;
- забота о вашей работе, личной или семейной жизни вам кажется пустой тратой времени;
- основную часть дня вы тратите на задачи, которые находите отупляющими, унылыми и подавляющими;
- вы чувствуете, что вас уже ничего радует;
- вы исчерпали себя.

Негативные последствия выгорания начинают захватывать все новые области вашей жизни, в том числе семейную и социальную. Синдром эмоционального выгорания может также привести к долгосрочным изменениям в вашем организме, которые сделают вас более уязвимым для различных болезней. Из-за возможных многочисленных негативных последствий выгорания важно сразу начать борьбу с ним, не дожидаясь, когда оно наступит.

Причины эмоционального выгорания

Существует много причин выгорания. Во многих случаях, выгорание связано с работой. Любой, кто постоянно перегружен работой или чувствует себя недооцененным, находится в опасности для выгорания. Это может касаться трудолюбивого работника офиса, который в течение двух лет не имел отпуска или повышения по работе, или человека, измотанного уходом за больным старым родителем. Могут быть различные другие варианты.

Но выгорание не вызвано исключительно напряженной работой или слишком большими обязанностями. Другими факторами, способствующими выгоранию, могут быть, в том числе

определенные черты вашего характера и ваш образ жизни, то как вы проводите время при вынужденном бездействии, какими глазами вы смотрите на мир. Все это может так же играть большую роль в возникновении выгорания как на работе, так и при выполнении домашних обязанностей.

Возможные причины выгорания, связанные с работой:

- слабый контроль над выполняемой работой или его отсутствие;
- отсутствие признания и вознаграждения за хорошую работу;
- нечеткая, размытая или чрезмерно ответственная работа;
- выполнение монотонной и примитивной работы;
- хаотичная работа или высокое давление со стороны окружающей среды.

Образ жизни, как причина эмоционального выгорания:

- слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;
- чрезмерно большие обязанности без достаточной помощи со стороны других;
- недосыпание;
- отсутствие родных и близких или поддержки с их стороны.

Черты характера личности, способствующие выгоранию:

- перфекционизм;
- пессимизм;
- желание все держать под своим контролем;
- нежелание делегировать свои обязанности другим.

Предупреждающие признаки и симптомы выгорания

Выгорание происходит постепенно в течение длительного периода времени. Оно не наступает неожиданно, в одночасье. Если вы вовремя не будете обращать внимание на предупреждающие признаки выгорания, то оно непременно наступит. Эти признаки вначале незаметны, но они со временем все более ухудшаются. Помните о том, что ранние признаки выгорания - своего рода предупредительные знаки или красные флажки, подсказывающие вам, что что-то у вас не в порядке и необходимо принятие решения для предотвращения срыва. Если вы проигнорируете их, то в конечном итоге у вас наступит синдром эмоционального выгорания.

Физические признаки и симптомы выгорания:

чувство усталости, истощения, головокружение, изменение веса;
снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;
проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы;
частые головные боли, головокружение, боли в спине и мышцах.

Эмоциональные признаки и симптомы выгорания:

чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость;
чувство беспомощности и безнадежности, эмоциональное истощение, потеря идеалов и надежд, истерика;
все чаще делается циничный и негативный прогноз, остальные люди становятся безликими и безразличными (дегуманизация);
отрешенность, чувство одиночества, депрессия и чувство вины;
снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;
потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

Поведенческие признаки и симптомы выгорания:

уход от ответственности, импульсивное эмоциональное поведение;
социальная самоизоляция;
перенос своих неурядиц на других;
выполнение отдельных работ требует больше времени, чем раньше;
работа более 45 часов в неделю, недостаточная физическая нагрузка;
использование пищи или алкоголя, чтобы справиться с проблемами.

Как эмоции могут уменьшить стресс? Предотвращение выгорания

Если признаете предупреждающие признаки надвигающегося выгорания в себе, вы быстрее сможете выбраться из этого состояния. Помните, что ваше состояние еще больше ухудшится, если вы упустите их из поля своего зрения и оставите все как было. Но если вы предпримете шаги, приводящие вашу жизнь в равновесие, вы сможете предотвратить превращение выгорания в полномасштабный срыв.

Советы психолога по профилактике эмоционального выгорания

- **Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал.** Например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут. Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.
- **Примите здоровую пищу, сделайте физические упражнения.** Когда вы правильно питаетесь, занимаетесь регулярной физической активностью и много отдыхаете, у вас будет более высокая энергия и устойчивость к жизненным неприятностям и требованиям.
- **Не надо никому подыгрывать.** Если вы не согласны с чем-то, то твердо отвечайте «нет», согласны - «да». Поверьте это не сложно. Не перенапрягайте себя.
- **Делайте для себя ежедневный технологический перерыв.** Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.
- **Поддержите свое творческое начало.** Оно является тем мощным противоядием, которое поможет вам в борьбе с выгоранием. Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.
- **Используйте методы профилактики стресса.** Если вы еще на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

Как оправиться от выгорания?

Во-первых, вы должны проверить, действительно ли у вас диагноз «синдром эмоционального выгорания». Часто СЭВ неправильно диагностируется. На самом деле могут быть либо более тонкие симптомы стресса или более тяжелых заболеваний, такие как депрессивные эпизоды. Вы можете либо проконсультироваться с врачом, либо протестировать себя с помощью чек-листа. Его вы можете найти в Интернете.

Во-вторых, когда пришли к выводу, что страдаете от выгорания, вы должны начать лечение сразу, так как оно может стать хроническим. Вам необходимо принять выгорание очень серьезно. Продолжать так же работать как раньше, забыв про усталость, это значит вызвать дальнейший эмоциональный и физический ущерб и усугубить свое состояние, из которого в дальнейшем будет очень сложно выбраться. Вот лишь некоторые стратегии восстановления при выгорании.

Стратегия восстановления № 1: Замедление

Если наступила конечная стадия эмоционального выгорания, постарайтесь другими глазами взглянуть на все, что привело вас в такое состояние. Подумайте и позаботьтесь о своем здоровье. Вы должны пересмотреть ваше отношение к вашей работе и личной жизни, заставьте себя рассмотреть возможность отдохнуть от работы и подлечиться.

Стратегия восстановления № 2: Получите поддержку

Когда вы выгорели, естественным стремлением является самоизоляция с целью защиты оставшейся в вас энергии. Это шаг в неверном направлении. В эти трудные времена ваши друзья и семья являются для вас более важными, чем когда-либо. Обратитесь к ним за поддержкой. Просто поделитесь с ними своими чувствами, это может несколько облегчить ваше состояние.

Стратегия восстановления № 3: Пересмотрите свои цели и приоритеты

Если вы достигли стадии выгорания, вероятно, что что-то в вашей жизни делается не так. Проанализируйте все, сделайте переоценку ценностей. Вы должны правильно реагировать на предупреждающие знаки как на возможность пересмотреть вашу текущую жизнь. Найдите время, чтобы рассмотреть то, что делает вас счастливым и, что важно для вас. Если вы обнаружите, что вы пренебрегаете значимой деятельностью или людьми в вашей жизни, соответственно измените свое отношение.

Еще несколько полезных советов

Наиболее эффективный способ состоит в том, чтобы перестать заниматься тем, чем вы занимались до сих пор. Это может быть смена работы, изменение карьеры, смена места жительства. Но если это не вариант для вас, то есть и другие возможности для улучшения ситуации или состояния вашей души.

- **Активно решайте ваши проблемы.** Проявите активную позицию, а не пассивную для решения проблем на вашем рабочем месте, старайтесь исключить стрессовые ситуации на работе. Вы почувствуете себя менее беспомощными, если вы заявите о себе и выразите свои потребности. Если у вас нет возможностей для решения проблемы, поговорите с вашим начальником.
- **Уточните вашу должностную инструкцию.** Попросите вашего руководителя уточнить ваши должностные обязанности. Напомните ему те виды работ, которые приходилось вам выполнять в последнее время сверх ваших функциональных обязанностей.
- **Попросите новые обязанности.** Если вы выполняете свою работу в течение достаточно длительного времени, попросите попробовать что-то новое: другой уровень работы, другая территория продаж, другие условия работы и т.д.
- **Выкройте время.** Если выгорание кажется неизбежным, сделайте полный перерыв в работе. Попросите очередной или неоплачиваемый отпуск, используйте больничный. Важно выйти из сложившейся ситуации. Используйте время для «перезарядки своих батареек» и принятия новой перспективы.

Если после следования этим советам не наступит облегчение, обязательно обратитесь к специалисту-психологу.