

Профессиональное выгорание. Что делать, чтобы не «выгорать» на работе?

Чаще всего синдром выгорания развивается у представителей «помогающих» профессий и педагоги, относятся к таковым. Они особенно подвержены выгоранию из-за высокой степени ответственности, эмоциональной вовлеченности и необходимости постоянно общаться.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **профессиональное выгорание** - «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Характеризуется тремя параметрами:

- чувством эмоционального истощения и нехватки энергии;
- повышенной психической дистанцированностью от работы, чувством негативизма или цинизма, связанными с работой;
- снижением профессиональной эффективности.

Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни».

Термины профессиональное выгорание и эмоциональное выгорание — равнозначны и обозначают одно и то же состояние.

Почему люди выгорают

Причины выгорания можно поделить на внутренние и внешние.

Внутренние причины выгорания:

- перфекционизм — желание сделать работу идеально и не ударить в грязь лицом, отказ самому себе в праве на ошибку;
- неумение говорить «Нет» — готовность выполнить любую просьбу коллег или руководителей, даже в ущерб своему личному времени;
- неумение планировать — отсутствие навыков тайм-менеджмента, неумение разграничивать личное и рабочее время;
- трудоголизм, заикленность на работе — нарушение work life баланса, перекос в сторону работы и отказ от других аспектов жизни.

Внешние причины выгорания:

- плохие условия труда — постоянные переработки, неудобное рабочее место и другие факторы, которые ухудшают рабочий процесс;
- проблемы в коллективе — недопонимание и конфликты между коллегами, в отношениях с руководством;
- неинтересные задачи — обязанности, которые сотрудник уже перерос или которые ему просто неинтересны;
- низкий доход — несправедливая оплата труда или просто маленькая зарплата, необходимость искать подработки, стресс из-за нехватки денег;
- эмоциональное одиночество — невозможность обсудить с кем-то свою работу и поделиться проблемами;

- неприятности в семье или со здоровьем — то, что усиливает внутреннее напряжение и сказывается на работе.

Интересно, что *профессиональное выгорание начинается не со стресса, а наоборот* — с влюблённости в работу. Джеррольд Гринберг, психолог, профессор Мэрилендского университета (США), в своей книге «Управление стрессом» выделил **5 стадий эмоционального выгорания**:

Медовый месяц. Человек с энтузиазмом погружается в работу, каждая задача — в кайф. Казалось бы, что тут плохого? Но именно на этом этапе работа начинает отнимать слишком много времени и словно заполняет собой всю жизнь. Если вовремя не притормозить, то наступает вторая стадия.

Недостаток топлива. Снижается продуктивность. Задачи решать всё сложнее, и они уже не приносят радость. Накапливается усталость, а вместе с ней и зависшие проекты — на них не хватает времени и мотивации. Но «выгорающий» продолжает по инерции работать, выжимая из себя остатки сил.

Хронические симптомы. Постоянная усталость начинает сказываться на здоровье: появляется слабость, частые недомогания, обостряются хронические заболевания. На этом фоне человек чувствует себя подавленным, становится раздражительным, начинает срывать плохое настроение на коллегах и близких.

Кризис — кульминация выгорания. Накрывает чувство полного эмоционального истощения: человек становится апатичным, перестаёт радоваться и замечать позитив вокруг себя, не получает удовольствия даже от того, что очень любил раньше. Значительно портятся отношения с окружающими.

Пробивание стены. Проблемы на работе и в семье нарастают как снежный ком. Кажется, что невозможно вырваться из этого круга и справиться со своим состоянием. Под угрозой не только карьера, но даже физическое здоровье и жизнь человека.

Как распознать выгорание

Главное отличие выгорания от обычной лени, усталости или плохого настроения — длительность. Выгорание не проходит за пару-тройку недель. Это затяжной процесс, который со временем усугубляется. Организм не успевает отдохнуть за ночь, не спасают выходные и даже отпуск, чувство усталости и эмоционального истощения не отпускает.

Вот какие симптомы говорят о том, что человек выгорает:

Постоянная усталость. Появляется и нарастает чувство физической истощённости. Человек уже с понедельника мечтает о пятнице. И всё чаще ловит себя на неприятном ощущении по утрам — когда только проснулся, а уже устал.

Проблемы со сном. Вечером сложно уснуть из-за того, что мозг продолжает интенсивно работать, прокручивать рабочие задачи — и этот процесс очень сложно затормозить.

Ухудшение физического здоровья. На фоне плохого сна и постоянной усталости появляются проблемы со здоровьем — новые или обостряются старые. Пропадает аппетит или, наоборот, человек начинает «заедать стресс».

Отсутствие мотивации. Работа перестаёт интересовать, сложно начать что-то делать — прокрастинация становится привычным делом. Не интересуют успехи, не мотивируют денежные бонусы и признание коллег.

Снижение концентрации. Сложно удерживать внимание в течение долгого времени — оно словно блуждает и постоянно перескакивает на что угодно, кроме работы. Ухудшается память, снижается продуктивность. Кажется, что постоянно работаешь, но результатов почти нет.

Дистанцирование. Человек закрывается от окружающих, считает, что никто вокруг его не понимает. Становится сложно обсуждать своё состояние с другими людьми, хочется остаться одному.

Апатия. Появляется безразличие к рабочим процессам и жизни в целом. Не радуют успехи, не огорчают неприятности.

Раздражительность. Человек становится агрессивным, часто срывает плохое настроение на коллегах и родных.

Если вы замечали у себя один или несколько симптомов, пройдите онлайн-тест на выявление профессионального и эмоционального выгорания.

Как справиться с профессиональным выгоранием

Соблюдать work life баланс. Выгорание начинается с работы без отдыха — это плохо. Даже если рабочие задачи крайне интересны и важны, необходимо давать себе передышку. Причём делать это регулярно, а не тогда, когда сил не осталось.

Вот что поможет установить баланс между работой и личной жизнью:

- определить чёткие рамки рабочего времени и соблюдать их — не работать в выходные и в отпуске, по вечерам уделять время себе, семье, друзьям, своему хобби;
- отделить рабочее пространство от личного;
- научиться планированию — изучить и попробовать разные техники тайм-менеджмента, выбрать ту, что подходит именно вам;
- больше общаться с близкими — регулярно проводить время с семьёй, друзьями, питомцами;
- уделять время своему хобби — заниматься тем, что приносит удовольствие и позволяет отвлечься от работы;
- не забывать про личное развитие — заниматься самообразованием (оно не обязательно должно быть связано с профессиональной сферой), читать интересные книги, смотреть познавательные фильмы.

Позаботиться о здоровье. Наладить режим дня, в котором будет достаточно времени для работы, отдыха и сна. Обустроить комфортное рабочее место, если работаете удалённо. Следить за полноценным сном: спать нужно не меньше 7 часов в сутки.

В поисках комфортного режима можно ориентироваться на популярную формулу «8-8-8». Её предложил английский педагог и философ Роберт Оуэн ещё в 1810 году:



Помимо сна, важно позаботиться о питании:

- не перебиваться бесконечными перекусами из снеков, нормально завтракать, обедать и ужинать;
- пить больше чистой воды;
- следить за сбалансированностью рациона.

Заниматься спортом. Включить регулярные физические нагрузки в свой распорядок. Врачи уверены: даже лёгкие спортивные упражнения повышают устойчивость к стрессу. Кроме того, физическая активность помогает держать организм в тонусе — особенно актуально, если работа сидячая.

Необязательно срочно бежать в тренажёрный зал или покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб. Подойдут любые нагрузки, которые доступны и комфортны: например, ежедневные прогулки по городу, пробежки в парке, йога или танцы. Идеально, если физическая активность ещё и приносит удовольствие — это помогает перезагружаться.

Устраивать цифровой детокс. Поток информации, который мы ежедневно получаем из соцсетей, мессенджеров и новостных лент, создаёт информационный шум. Он повышает уровень стресса и снижает концентрацию внимания на действительно важных вещах. Полезно ограничивать время в соцсетях, не залипать в телефон перед сном и даже устраивать дни без гаджетов.

Обратиться к психологу. Справиться с выгоранием самостоятельно получается не всегда. Если состояние запущенное, восстановление баланса и даже длительный отпуск могут не помочь. В этом случае лучше обратиться к психологу. Специалист предложит терапию и практики, которые помогут справиться с проблемой и вернуться к полноценной жизни.