

Профессиональное выгорание можно справедливо назвать болезнью XXI века, которая в последние несколько лет приобрела характер эпидемии. Это вполне объяснимо, ведь человек – не робот, он не может трудиться как заведенный, это непременно скажется на его физическом и психологическом самочувствии. Попробуем разобраться в данной теме с помощью клинического психолога, зав. консультационно-оздоровительного отдела Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анны Ткач:

- В современных реалиях жизни вопрос возникновения синдрома профессионального выгорания очень актуален. Проанализируйте действительность. Время стало идти очень быстро (и речь не только о тех, кто старше, как это было всегда), и вместе с тем повсеместно распространился синдром долженствования. Почему-то мы стали много кому должны. Самое странное, что большинство людей навешивают это долженствование себе самостоятельно, чтобы соответствовать статусу, чтобы укрепить свои позиции, чтобы везде и всё успевать. Но такое отношение создаёт большую нагрузку как на психику человека, так и на его физическое здоровье.

Профессиональное развитие также создаёт дополнительный стресс из-за быстро меняющихся технологий, форм работы. В такой напряжённой гонке желающих остаться в потоке обязательно нужно профилактировать профессиональное выгорание. И не забывать: чем больше у специалиста ответственности, необходимости принятия глобальных решений, тем быстрее выгорание может дать о себе знать.

Профессиональное выгорание – это синдром физического, эмоционального истощения, включающее развитие отрицательного отношения к самому себе и к своей работе. Это не происходит одномоментно, но может быть «заразным»: если в коллективе есть «выгоревший» сотрудник, другие тоже начинают поддаваться негативным настроениям, поэтому говорить о здоровой рабочей атмосфере уже не приходится.

Какие бывают стадии профессионального выгорания?

1. Мобилизация. Человек всё делает на подъёме. Все жизненные ресурсы включены на полную мощность. Человек доволен своей работой и с энтузиазмом берётся за решение трудовых вопросов или дополнительные обязательства. Кто-то скажет: так это же отлично! Но любой психолог объяснит, что для здоровья это уже тревожный сигнал.

Именно ставя перед собой сверхзадачи, мы экстренно мобилизуем все свои силы и возможности. Но такого состояния хватит ненадолго. В среднем это может длиться от нескольких месяцев до года. При условии, что после достижения поставленной цели человек даёт себе отдохнуть.

Всегда нужно понимать – на сколько меня хватит? Ресурсы энергии, жизненных сил не бесконечны, их следует распределять грамотно.

С чем ещё часто сталкиваются психологи, работая с трудоголиками? В вечной гонке за выполнением поставленных задач эти люди часто забывают об отдыхе или откладывают его на потом. Но нельзя выпастаться авансом. Также нельзя работать годами, обещая себе взять длительный отпуск когда-нибудь потом. Это не работает. Выходные и праздничные дни нужны, чтобы отдыхать, восстанавливаться. И тогда в нашем сознании уже действует иная формула: я работаю, но я умею и отдыхать.

Ещё один совет, который можно дать на первом этапе развития синдрома профессионального выгорания, - категорически забудьте о том, чтобы, уезжая в отпуск, брать с собой ноутбук, продолжая и в поездке отвлекаться на решение рабочих вопросов.

2. После первой стадии «мобилизации», если нет перерыва, наступает вторая – астеническая или выдерживания, когда организм ещё держится, но ресурсы уже на пределе.

На этой стадии может происходить снижение активности, уверенности в себе, появляются рассеянность, забывчивость, начинаются ошибки в работе, причём порой в самых простых ситуациях, ранее решаемых на раз. Тело таким образом говорит вам, что что-то нужно делать. Пока ещё не произошло ничего катастрофического. Но уже появляется бессонница, потому что в голове постоянно крутятся мысли, мозг не может «остановиться». Если вы засыпаете, сон прерывистый и беспокойный. А наутро вы встаёте разбитым и усталым, как будто и не спали вовсе.

Наблюдаете за собой постоянную усталость, перепады настроения, раздражительность? Начали появляться головные боли? Там заболело, тут «стрельнуло»? И вроде всё это незначительно, быстро проходит. Не обманывайте себя. Умейте читать сигналы вашего тела, потому что так оно уже открыто даёт знать, что нужно срочно отдохнуть.

3. Следующая стадия – невыдерживание. Мой совет, как психолога, до неё стараться не доводить. У вас наступает чувство опустошённости и отсутствия сил для выполнения каких-либо задач. И при этом развивается апатия, идёт обесценивание собственных достижений, снижение уровня самооценки. А ещё – качели в собственных чувствах, когда ты то злишься на других людей, когда им что-то от тебя нужно, то на себя, если не можешь отказать. По этой причине приходится пересиливать себя и продолжать работать.

В физическом плане на этой стадии уже на фоне постоянного нарушения сна обостряются психосоматические заболевания, возможно появление нервных тиков, судорог, гастрита и не единичных, а регулярных головных болей.

4. Четвёртая стадия профессионального выгорания самая сложная и самая тяжёлая, когда человек в буквальном смысле этого слова чувствует себя загнанной лошадью. Человеческий организм под гнётом физической и психологической нагрузки начинает максимально экономить свои силы, из-за этого обостряются хронические заболевания, развиваются различные зависимости.

Часто при этом встречается такое явление, как отсутствие даже минимального «контакта» со своими чувствами, когда любые эмоции у человека покрываются «скорлупой» чёрствости, цинизма, поверхностного отношения к людям, как к посторонним, так и к близким родственникам или коллегам.

Допускать четвёртую стадию, если вы умеете анализировать своё состояние, нельзя ни в коем случае. В суете повседневности, в стремлении добиться успехов в карьере мы можем скатываться во вторую стадию профессионального выгорания, иногда – можем делать шаг в третью. Но четвёртая стадия опасна для здоровья. При ней, если захочешь выбраться, нужно либо на больничную кушетку, либо полностью изменить свою действительность. Именно она приводит к тому, что люди бросают работу, даже если это личный бизнес, кардинально всё меняя в своей жизни.

Как помочь себе при синдроме профессионального выгорания?

Первым делом анализируем своё состояние. И каждый раз накануне выходных спрашивайте у себя, какие у вас планы? Если они связаны с отдыхом, если вы с удовольствием ждёте этих дней, то всё хорошо.

Профессиональное выгорание можно свести к минимуму, если соблюдать баланс. Повторю главный принцип: «я хорошо работаю, но и умею отдыхать».

Очень хорошо помогает составление списка того, что помогает вам восстановиться. И при этом не забывайте на фоне глобальных способов (например, поездки на море) указать пункты, возможно, не такие значимые, но зато более доступные каждый день: погулять вечером с собакой, собраться за одним столом всей семьёй за ужином... Для каждого это что-то своё. Написали 10? После этого подумайте и напишите ещё 5 пунктов. И ещё 3. Если вы понимаете, что у вас есть 18 таких «подзарядок», значит существуют надёжные способы восстановления после упорного труда и эффективные именно для вас методы борьбы с профессиональным выгоранием.

Не справились с заданием – настала пора обратиться за помощью к профильным специалистам. Не стоит этого стыдиться. Даже суперменам нужна поддержка.