

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?
Усталость, переутомление – состояния, которые знакомы, наверное, каждому из нас. В такие моменты человек испытывает желание отдохнуть, взять отпуск на работе, освободиться от домашних дел, провести время в спокойствии, за любимыми занятиями. Если говорить о том, что представляет из себя синдром эмоционального выгорания (СЭВ), то это гораздо более серьезное явление. Как правило, вызвано оно профессиональной деятельностью, но это не значит, что повлиять состояние может исключительно на рабочий процесс. Постоянные стрессы, переживания, упадок сил влияют и на другие сферы жизни. Чем обусловлено это явление, можно ли его избежать и как это сделать?

Давайте сперва выясним — почему мы выгораем?

- ✓ Сидячая работа по 8 часов в день – требуют минимум 1 часа в день активности ногами, желательно с включённой парасимпатикой. Ноги являются самой слабой частью тела. Мало двигаетесь? Ждите выгорание, а потом и истощение.
- ✓ Постоянное нахождение внутри закрытых помещений сильно утомляет. Нужно выходить на улицу минимум на 1–2 часа/день – насытить тело кислородом и дать физическую нагрузку. Если Вы не бываете на улице – дальнейшие советы по устранению усталости будут бесполезны для вас.
- ✓ Сон, бессонница. Дневной стресс заводит так, что потом тело и сознание долго не могут успокоиться и расслабиться. В частично заведённом состоянии невозможно вовремя заснуть и нормально выспаться. Само по себе это состояние не проходит – его нужно отпускать.
- ✓ Мало подвижный образ жизни – означает, что тело полно энергии к вечеру, в то время как психически чувствуется усталость. Вот и получается, что сложно заснуть, будучи уставшими.
- ✓ Днём слишком много стресса. Нас учили в школе теоремы и интегралы, даже теорию относительности немного рассказывали. А вот уживаться друг с другом нас не учили, так же, как и стресс отпускать. Работа с людьми означает много стресса – какая бы она ни была.
- ✓ Отсутствие гармоничного общения с близкими: семьёй, детьми. Отсутствие собственных увлечений, мелких радостей, периодической смены обстановки, путешествий. Жизнь, превращённая в сплошную работу, эмоционально и ментально утомляет, истощает, выгорает. Жить только ради работы – не приносит удовлетворения и радости.

- ✓ Частая критика, особенно незаслуженная. И не важно где она происходит дома или на работе.
- ✓ Низкая заработная плата. Что создаёт чувство ненужности, недооценённости, не востребованности.



Симптомы эмоционального выгорания

Узнать наступление СЭВ в себе или близком человеке нетрудно, негативные изменения проявляются во многих сферах жизни. Сложнее всего скрыть физические признаки нарастающего состояния, хотя отношение к себе и социально-поведенческие симптомы тоже дают о себе знать. Раннее обнаружение этих проявлений даст возможность обратить внимание на проблему и заняться ее решением. Ведь игнорирование ситуации может привести к тому, что человек не захочет ничего менять и бороться с СЭВ.

Среди физических проявлений выгорания можно назвать:

- ✓ снижение иммунитета, проявляющееся в частых болезнях;
- ✓ головные боли и головокружения;
- ✓ изменение аппетита, отсутствие удовольствия при приеме пищи;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ слабость, быстрая утомляемость, боль в мышцах и суставах;
- ✓ повышенное потоотделение;
- ✓ нарушение работы сердца.

Наиболее яркими симптомами проблемы в сфере социальной коммуникации и взаимодействия с другими людьми являются:

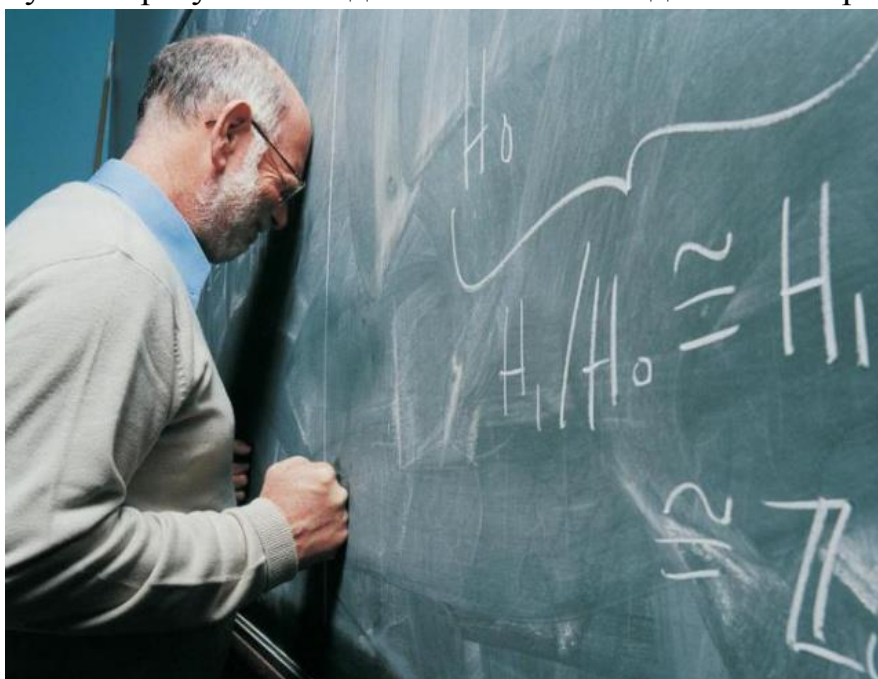
- ✓ отсутствие желания общаться с кем-либо, стремление к одиночеству;
- ✓ проявление негативного отношения к окружающим: злость, несдержанность, агрессия, зависть;
- ✓ пессимизм и постоянные жалобы на все происходящее;
- ✓ отсутствие желания помогать кому-либо, стремление уклониться от любого взаимодействия.

Даже открытые и всегда готовые прийти на помощь люди под воздействием СЭВ становятся замкнутыми, агрессивными, отстраненными. Пытаясь как-то сгладить собственную неприязнь к окружающим, они могут начать употреблять алкоголь, что в дальнейшем чревато развитием серьезной зависимости.

Среди личностных признаков истощения можно назвать:

- ✓ отсутствие веры в себя;
- ✓ раздражительность и вспыльчивость;
- ✓ постоянное пребывание в плохом настроении, апатии ко всему окружающему;
- ✓ отсутствие желаний и стремлений;
- ✓ нехватка мотивации, как в профессиональной, так и в личной сфере.

Чем глубже человек погружается в состояние апатии, тем сложнее и дольше придется с ним бороться. Ведь на определенном этапе пропадает желание и силы изменить свою жизнь, становится безразлично, что будет дальше. Поэтому заметив какие-либо симптомы нарастающего истощения, лучше сразу начать действовать и не дать себе провалиться в депрессию.



Как бороться с эмоциональным выгоранием

Наиболее действенным способом, помогающим вылечить СЭВ, вернуть человеку силу и энергию, является отпуск. Необходимо взять перерыв в работе, не менее чем на неделю отойти от всех дел и переключиться. Полноценный отдых предполагает смену обстановки, хотя покупать дорогие путевки и лететь на другой край света необязательно. Можно уехать на дачу, к родственникам в деревню, взять палатки и уйти в лес или хотя бы побыть дома и погрузиться в другую деятельность, отличную от профессиональной. Специалистам, которые постоянно работают с людьми, рекомендуется остаться в одиночестве, помолчать несколько дней, заняться садово-огородными работами, уехать на море. Последствия эмоционального выгорания будут гораздо серьезнее и потребуют больше времени, сил, финансов, поэтому небольшой отпуск – это менее затратный способ восстановить себя.

Среди других методов борьбы с проблемой можно назвать:

- ✓ Если нет возможности взять длительный отпуск, нужно правильно организовать свои выходные или хотя бы вечерний отдых. Совершить прогулку, съездить на экскурсию, сходить в театр или планетарий. Нужно постараться кардинально переключить работу мозга и отвлечься от повседневной рутины.
- ✓ Заняться спортом. Хотя бы 2-3 раза в неделю хорошей физической нагрузки окажут положительный эффект. Лучше, если это будет йога, плавание или пробежки по утрам. Хотя фитнес или тренажеры тоже дают хорошие результаты.
- ✓ Научиться делегировать полномочия, заканчивать работу вовремя и не приносить профессиональные проблемы домой. Если загрузка такая большая, что за день сложно все успеть, нужно аргументировать перед руководителем необходимость в помощнике. Круглосуточно работать можно, но совсем недолго.
- ✓ Обратиться к специалисту. Если самостоятельно сложно справиться с ситуацией и восстановить себя, а испробованные методы не помогают, без помощи хорошего психолога не обойтись. Чтобы найти его, стоит спросить знакомых или почитать отзывы.
- ✓ Эмоциональное выгорание может превратиться в затяжную и глубокую депрессию, если вовремя его не заметить и начать менять свою жизнь. Успешным может быть только счастливый и полный энергии человек.

