

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ?

«Нет никаких сил», «Я ничего не чувствую», «Меня все достали», «Я больше не верю в себя»... Эти или похожие фразы наверняка не раз произносили мы сами; мы слышим их от наших близких и коллег. Такое впечатление, что мы разучились справляться с жизнью. Что это за напасть, которая охватила все общество? Очередное модное поветрие?



Такое объяснение было бы удобным и утешительным и позволило бы нам вздохнуть с облегчением. Но, увы, апатия, головные боли, отвращение к работе, ощущение собственной ненужности, усталость, которая не проходит, — все это признаки эмоционального выгорания, которое возникает под влиянием стресса, иногда сопровождается депрессией, но не сводится к ним.

Оно затрагивает людей разных социальных кругов и профессий. Оно также ставит под вопрос наши ценности и цели, наш образ жизни, наши отношения с профессией. По словам философа Паскаля Шабо, СЭВ - это не мода, а современная «болезнь цивилизации» — подобно меланхолии в XIX веке, неврастении в начале XX века, паранойе в период между двумя войнами.

Эти коллективные болезни выявляют нарушение отношений между человеком и обществом, причем неясно, кто больше виноват: общество, создавшее культ скорости, производительности и эффективности, или человек, угодивший в ловушку ненасытной жажды успеха и признания.

Выгорание, возникшее лет сорок назад в среде работников «помогающих профессий» (педагоги, медики, социальные работники), сегодня затронуло все профессии, говорит экзистенциальный терапевт Светлана Кривцова.



Выгорание — производное стресса, его последняя стадия, когда человек уже обессилен. Чаще всего говорят и пишут о выгорании на работе, упуская из виду, что эмоционально можно выгореть и дома, напоминает Светлана Кривцова (например, в ситуации, когда приходится годами ухаживать за родителем, у которого деменция, или терпеть травлю со стороны мужа/свекрови).



Выгорание, добавляет психолог-консультант Мария Макарушкина, поражает почти без предупреждения. «Я ничего не замечал. Просто в один прекрасный день у меня внезапно сгорели предохранители», — что-то в этом духе обычно говорят «потерпевшие». Хотя предпосылки были налицо: перегруженность работой, недостаточная поддержка со стороны руководства, изоляция, нарушение сна, навязчивые мысли, боли в животе, конфликты дома... и категорическое отрицание проблем. Предупреждения близких или докторов не срабатывают: тот, кому грозит выгорание, долго не замечает, что истощен.



## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ (BURN-OUT)?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — состояние физического, эмоционального или мотивационного истощения, при котором страдает продуктивность в работе, возникает чувство усталости, бессонница, повышается риск соматических заболеваний. Так организм защищает нас от чрезмерных нагрузок и стрессов. В Международной классификации болезней (МКБ-10) этот синдром отнесен к болезням с общим названием «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» и определяется как «переутомление, истощение жизненных сил».

Выделяют три группы симптомов выгорания:

1. **эмоциональная истощенность** (чувства опустошенности и усталости);
2. **деперсонализация** (холодность, цинизм);
3. **редукция профессиональных достижений** (занижение успехов, чувство собственной некомпетентности, беспомощности).

Факторов эмоционального выгорания много и, в основном, они связаны с выполнением профессиональных обязанностей: слишком много работы без отдыха и общения с окружающими, недостаток взаимоотношений с близкими людьми, большое количество обязанностей, отсутствие необходимого количества сна. Кроме того, способствовать развитию эмоционального выгорания могут определенные черты характера. Например, перфекционизм, пессимизм, стремление контролировать каждый аспект работы и своей жизни, нежелание делегировать обязанности. Эмоциональное выгорание не происходит быстро, оно копится неделями и даже месяцами, постепенно отравляя и истощая организм. В связи с этим одной из главных задач при его искоренении является своевременное определение симптомов.

### НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Отсутствие мотивации: когда вы не испытываете энтузиазм, у вас больше нет внутренней мотивации для своей работы.
  - Усталость: очень яркий признак. Если вы чувствуете постоянную усталость, физическую, умственную или эмоциональную, это красноречивый сигнальный маячок того, что ваш организм находится под влиянием эмоционального выгорания.
- Фрустрация, цинизм и другие негативные эмоции: чувство, что то, чем вы занимаетесь, не имеет особого значения, разочарование во всем. Появляется непреодолимый пессимизм.

- Когнитивные проблемы: выгорание и хронический стресс могут помешать вашей способности концентрироваться и запоминать информацию.
- Отсутствие удовлетворенности работой и жизнью: это тенденция чувствовать себя менее счастливым и довольным.
- Ухудшение качества работы: вы вроде делаете все, как и прежде, однако качество неумолимо падает.

## ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

---

Очень важно понять, на каком этапе выгорания вы находитесь. Вот они:

1. **Физическое, психическое и эмоциональное истощение.** Здесь все более-менее ясно: подобную усталость легко заметить.
2. **Стыд и сомнение.** Они возникают вследствие потери энергичности и уверенности в своих силах. Вы начинаете сомневаться в себе и испытывать стыд за то, что не можете делать то, что раньше делали хорошо.
3. **Цинизм и грубость.** Теперь, когда стыд прошел, возникает уязвимость, которую человек хочет «заткнуть» при помощи тяжелой брони.
4. **Ощущение беспомощности.** Даже если вы цинично настроены, все равно возникают моменты, когда вы четко понимаете – это полная беспомощность. С плохим настроением справиться желания и возможности нет, все валится из рук, ничего не получается. Это самая критическая фаза эмоционального выгорания.

Если вы сомневаетесь, подвержены ли этому синдрому, можете пройти тесты К.Маслач (<https://psyttests.org/psystate/maslach-run.html>) и В.Бойко (<https://testometrika.com/depression-and-stress/emotional-burnout/>), которые призваны определить, есть ли у вас признаки эмоционального выгорания, и если да, то на каком уровне.

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

---

Чтобы преодолеть эмоциональное выгорание, недостаточно изменить что-то одно. Проблема эта комплексная, поэтому и решать ее нужно соответственно. Когда вы находитесь в состоянии выгорания, то чувствуете себя беспомощным. Но на самом деле у вас гораздо больше контроля, чем можно подумать.

Есть действия, которые вы можете предпринять, чтобы справиться с выгоранием и вернуть равновесие в свою жизнь. Одна из самых лучших стратегий - социализация.

### 1

#### Социализация

Социальный контакт - это природное противоядие выгоранию. Общаться лицом к лицу с хорошим слушателем - один из самых быстрых способов успокоить нервную систему и снять стресс.

В общении собеседник не должен «фиксировать» вас на стрессорах, он может просто внимательно слушать, не отвлекать и не судить. Вероятно, в жизни почти каждого есть такой человек, который готов выслушать. Однако, чтобы у того не возникло чувства, что его используют в качестве жилетки, предложите что-нибудь взамен - заплатите за обед, например.

Социализация, впрочем, это не только встреча с одним человеком. Это, прежде всего, открытие себя обществу во всех отношениях:

- Больше времени проводите со своими родственниками и детьми. Отложите те самые обязанности, которые приводят к выгоранию, и сконцентрируйтесь на позитивном.
- Ограничьте свои контакты с отрицательными людьми.
- Станьте частью какого-либо сообщества. Найдите такое хобби, которое делает вас счастливым и при этом общайтесь с теми людьми, которые разделяют те же интересы.

Помните главное: несмотря на то, что вы нуждаетесь в помощи, самая главная помощь для вас состоит в том, чтобы больше отдавать. Это не только значительно снизит стресс, но и расширит круг общения. Люди тянутся к тем, кто отдает.

Вам даже не нужно тратить часы времени, порой сойдет дружеская улыбка или доброе слово. Когда мы делаем приятное людям, то сами получаем гораздо больше положительных эмоций.





### Рефрейм («Из лимона лимонад»)

Может быть, вы ненавидите свою работу и хотите ее бросить, а может быть, любите, но именно сейчас она вызывает негативные эмоции. В первом случае вам нужно искать новую занятость, но, скорее всего, сразу сделать это не получится. Поэтому проведите рефрейм: воспринимайте старую работу как возможность стать лучше. А если она все равно остается неприятной, тренируйте свою способность выполнять ее, не испытывая стресс. Так вы станете лучше, как личность, а через какое-то время сможете сменить ее.

Во втором случае вам нужно только отыскать ту мотивацию, которая была у вас раньше. Что привлекало вас в этой работе? Что вызывало восторг? Наверняка вы просто забыли в повседневности, что ценили больше всего. Такое случается сплошь и рядом.

Привейте себе привычку на весь негатив, что происходит на работе, смотреть как на возможность стать лучше. Это очень сложно и старые автоматические мысли сначала будут брать свое, но, если вы действительно хотите измениться, постоянно напоминайте себе о важности рефрейма любой ситуации.

Стресс, депрессию и эмоциональное выгорание человек вызывает в себе сам (сознательно и бессознательно) – это всего лишь состояния. Это мысли, которые формируют определенную физиологию, убеждения, которые мы сами себе привили. Все это можно изменить, но работа предстоит большая.



3

### Переоценка приоритетов

Выгорание - неоспоримый признак того, что что-то важное в вашей жизни не работает. Выделите время на то, чтобы подумать о своих надеждах, целях и мечтах.

Вы пренебрегаете тем, что действительно важно для вас? Выгорание может быть возможностью заново открыть то, что действительно делает вас счастливым, помочь отдохнуть и исцелиться.

Чтобы переоценить приоритеты, нужно прежде всего:

- **Установить границы:** не нужно работать сверх меры. Выделите определенное время на работу и отдых.
- **Делать перерывы в использовании технологиями:** вы много работаете, а в минуты отдыха утыкаетесь носом в экран, поэтому не имеете время просто расслабиться и отдохнуть. В идеале один день в неделю вы должны проводить без технологий.
- **Подпитывать творческую сторону:** творчество – мощное противоядие от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби.

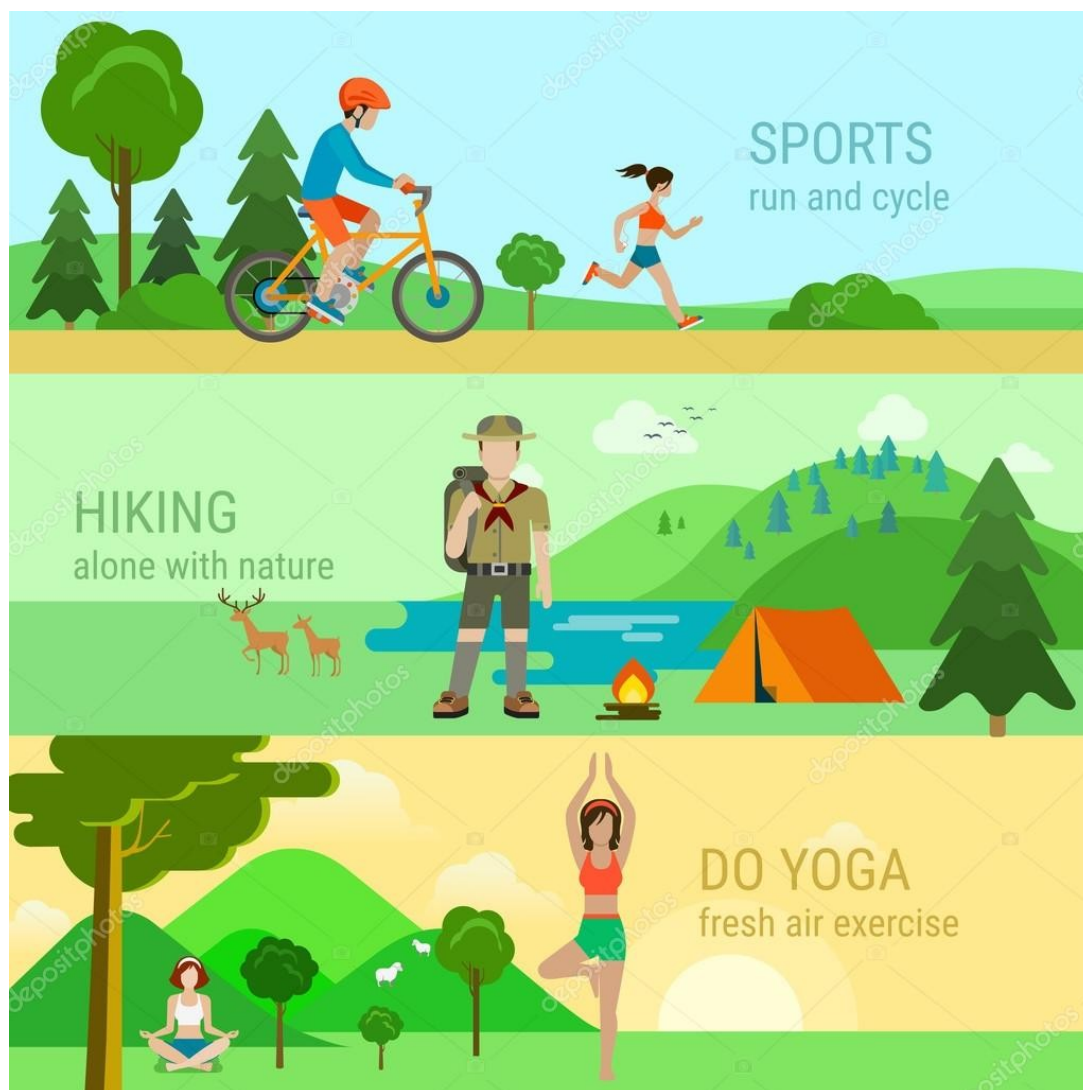
Найдите баланс между работой и жизнью. Придерживайтесь его даже в том случае, если у вас много работы и горят сроки. Здоровье намного важнее, а психика если и лечится, то невероятно медленно.



Несмотря на то, что физические упражнения - это последнее, чем вы захотите заниматься во время эмоционального выгорания, они являются мощным противоядием от синдрома. К тому же, это то, что можно сделать прямо сейчас.

Стремитесь к тому, чтобы заниматься спортом 30 минут в день: желательно разделите эту активность на отрезки по 10 минут.

Если вы хотите лучше справляться со стрессом, во время занятий думайте только о том, как чувствует себя ваше тело, а мысли о работе выталкивайте из своей головы. Фокусируйтесь на ощущениях, которые испытывают ноги, руки, шея и кожа.



## Здоровая пища

Здоровое питание – это то, что поможет не сразу, зато позитивные последствия будут ощущаться долго.

Вам не нужно изобретать велосипед, просто придерживайтесь правил, которые вы и так уже знаете:

- Минимизируйте потребление сахара и рафинированных углеводов.
- Уменьшите потребление пищи, которая может негативно повлиять на ваше настроение (кофе, жиры, консерванты).
- Ешьте больше жирных кислот Омега-3, чтобы улучшить настроение (лосось, сардины, анчоусы, морские водоросли, грецкие орехи).
- Избегайте никотина и алкоголя. Курение, когда вы чувствуете стресс, может показаться успокаивающим, но никотин является мощным стимулятором, приводящим к более высоким уровням тревоги. А алкоголь, угнетающе воздействуя на нервную систему, может стать той самой последней каплей в переполненной чаше.

# HEALTHY FOOD COLLECTION



designed by  freepik.com

Желаем вам удачи!