

Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание — это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен. С одной стороны, выгорание — явление негативное. Но с другой — это способ адаптации психики к внешним раздражителям. И проблемы начинаются только, когда работник длительное время не замечает его признаков.

Как защитить себя от выгорания?

Важно понимать, что выгорание — не приговор. С ним можно справиться, главное замечать, что с Вами происходит. Но профилактика всегда лучше, чем лечение. Поэтому имеет смысл сформировать привычки против выгорания.

Советы психолога

- **Есть слона по кусочкам**

За большую и сложную задачу люди редко берутся с энтузиазмом. Обычно человек выполняет ее через «не хочу». Многие говорят, что так воспитывается сила воли. Однако, чем дольше это происходит, тем больше растет напряжение. В конечном итоге это приведет к хроническому стрессу и выгоранию.

Поэтому важно делить большую задачу на маленькие. В тайм-менеджменте это называют «есть слона по кусочкам». При выполнении каждого кусочка — маленькой задачи — в мозге будет вырабатываться «гормон радости» дофамин. Это даст ресурс довести дело до конца и «съесть слона» целиком.

- **Понять, кто Вы вне профессии**

Вы — не только работник. Вы гораздо больше и ценнее. Сколько ролей вы выполняете помимо профессиональной? Психологи рекомендуют выписать не менее 15 ролей и для каждой прописывать, что именно Вы делаете. Например: «Я человек, который любит гулять и замечать необычные вещи». Или «Я человек, который рисует. В моих рисунках кусочек жизни».

Когда Вы поймете, что у вас много различных ролей, появится возможность не смешивать профессиональное и личное время, а значит снизить риск выгорания

- **Просить помощи и делегировать**

Многие думают, что просить помощи стыдно, что это показывает непрофессионализм. У таких людей в голове живут установки: «Не показывай свои чувства другим», «Никогда ничего не проси», «Помощь просят только слабые». Эти установки родом из детства. Они мешают делегировать и просить помощи: «Никто кроме меня не справится лучше». Это приводит к переработкам, усталости и хроническому стрессу. Важно научиться доверять людям, принять тот факт, что просить помощи нормально.

- **Отдыхать до того, как устали: перерывы в работе, смена вида деятельности**

Многие идут отдыхать только тогда, когда от работы мозг отказывается работать и совершает ошибки. Это приводит к перегрузке нервной системы и хроническому стрессу. Эффект от такой деятельности очень низкий, и энергия рано или поздно закончится. Поэтому важно планировать свой рабочий день заранее. Например, час работы и 20 минут отдыха и т.д. В таком ритме мозг успеет отдохнуть и набраться энергии.

- **Нет многозадачности**

Одно дело, когда задачи идут одна за другой и между ними есть пауза, и совершенно другое, когда мозг вынужден одновременно откликаться на множество дел. В этом случае расход энергии очень большой и хроническая усталость обеспечена. Поэтому важно сделать так, чтобы даже работая в многозадачности, мозг успел отдохнуть.

Бывает и так, что люди погружаются в многозадачность для того, чтобы сбежать от неприятных эмоций. В психологии это называется «вторичная выгода». Тогда важно ее «вычислить» и работать именно с ней, лучше с помощью специалиста.

- **Тренировать ассертивность**

Ассертивность — это набор навыков, используя которые, человек чувствует себя уверенно вне зависимости от мнения окружающих. Она включает: уверенное выражение своих желаний и мнения, умение говорить «нет», способность говорить и принимать комплименты, умение постоять за себя.

Часто выгорают люди, которые безропотно работают сверхурочно, обижаются на это, но боятся обозначить позицию против. У них могут быть ложные убеждения: «Вдруг меня уволят, если я скажу “нет”», «Если обозначу свою позицию, все равно ничего не изменится». Им стыдно принимать похвалу: «Да ладно, что я там сделал/а, это каждый может». При этом при малейшей ошибке винят во всем только себя.

- **Отделять личное время от рабочего**

У многих работа продолжается и дома, и на отдыхе. Этот трудоголизм также имеет психологические причины. Это могут быть ложные убеждения: «Я ценен только если много работаю», «На том свете отдохнем, сейчас не время». В этом случае работа с психологом поможет понять, что Вы ценны сами по себе, даже когда ничего не делаете.

- **Забота о себе: сон/питание/спорт**

Как бы банально это не звучало, но именно эти три фактора дают организму основную энергию. При этом важно выработать свой график, свой ритм жизни. Например, если Вы не любите заниматься тренировками в зале, то можно гулять. Это тоже отличная активность

- **Группы поддержки**

Участие в таких группах дает понимание: «Я не плохой, не у меня одного/ой такие проблемы, они справляются, я смогу». В группах могут выслушать и помочь. Важно не закрываться один на один со своей проблемой.