

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Синдром «эмоционального выгорания» — это состояние, для которого характерно перманентное ощущение умственной и физической опустошённости. Конечно, прежде всего эмоциональному выгоранию подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянной отдачей собственных ресурсов. Таким образом, этот синдром чаще встречается у учителей, врачей, полицейских, сотрудников МЧС и психотерапевтов. Но современный мир с его колоссальным давлением и потребительским отношением к человеку подвергает абсолютно всех людей, вне зависимости от их должностей и профессий и рода занятий, большому риску «сгореть на работе».

Термин «эмоциональное выгорание» впервые использовал американский психолог Герберт Фрейденберг, а его последователь, психолог Джордж Гринберг продолжил исследования и вывел пять универсальных «стадий эмоционального выгорания»:

**Первая стадия:** сначала всё хорошо — человек доволен и своей работой, и тем, как он с ней справляется. Он чувствует себя реализованным и удовлетворённым, но возникающие стрессы и постоянные волнения постепенно начинают разрушать его уверенность.

**Вторая стадия:** появляются первые признаки эмоционального истощения, которые чаще всего выражаются в форме психосоматических расстройств, например таких, как бессонница и головная боль.

**Третья стадия:** человек начинает работать медленно, его внимание становится произвольным и рассеянным. Он нервничает из-за того, что производительность труда упала, но не желая отставать от своих прежних показателей, он решает работать по ночам и выходным.

**Четвёртая стадия:** эта стадия называется синдром «хронической усталости», так как существование в вечном цейтноте начинает отражаться на здоровье — человек часто болеет, привычные биоритмы сбиваются, целый день его клонит в сон, а ночью мучает бессонница.

**Пятая стадия:** частые перепады настроения, хронические заболевания, безразличное отношение к работе и вечный упадок сил делают человека инертным, и если не попытаться выйти из этого порочного круга, то следующим этапом будет серьёзное психическое расстройство, которое, в

свою очередь, может привести уже к качественным изменениям личности.

**Причин появления синдрома «эмоционального выгорания»** очень много, и чаще всего они кроются не столько в самой специфике работы, сколько в субъективном восприятии человеком своей профессиональной или учебной деятельности и в его личностных качествах. Вот самые распространённые причины:

- монотонная и однообразная деятельность;
- высокая интенсивность труда;
- постоянное давление со стороны окружающих;
- отсутствие конкретных целей и задач;
- отсутствие желаемого поощрения (материального или психологического) за проделанную работу;
- ощущение собственной ненужности и минимальной социальной значимости своей деятельности;
- незаслуженная критика и прессинг со стороны руководства или коллег;
- перфекционизм и желание всегда всё делать правильно и быть лучше всех;
- гиперответственность и стремление поставить общественное над личным;
- склонность к идеализации и мечтательности (переоценка собственных возможностей).

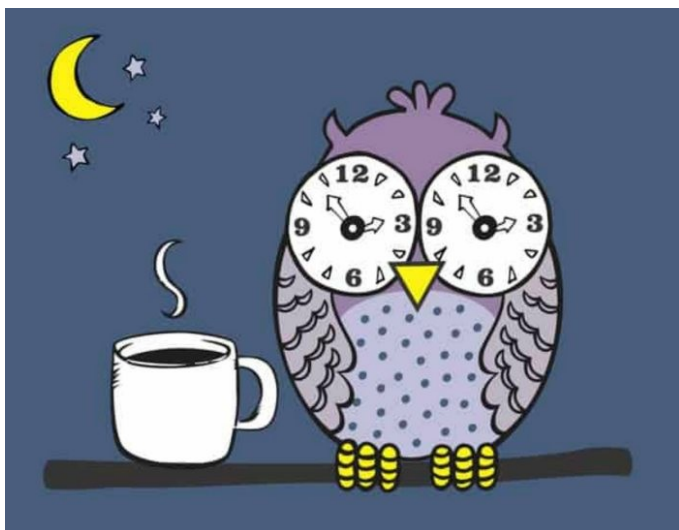
**Возможные симптомы эмоционального выгорания:**

1. У вас нервный тик



## 2. У вас выпадают волосы

Потеря волос может быть как признаком гормонального сбоя, так и результатом хронической усталости. Если вы действительно замечаете аномальное количество волос с утра на подушке или в ванной после душа, то не откладывая записывайтесь к трихологу. Вполне может оказаться, что лекарством будут не дорогие таблетки и маски, а неделя безмятежного отпуска с выключенным мобильным.



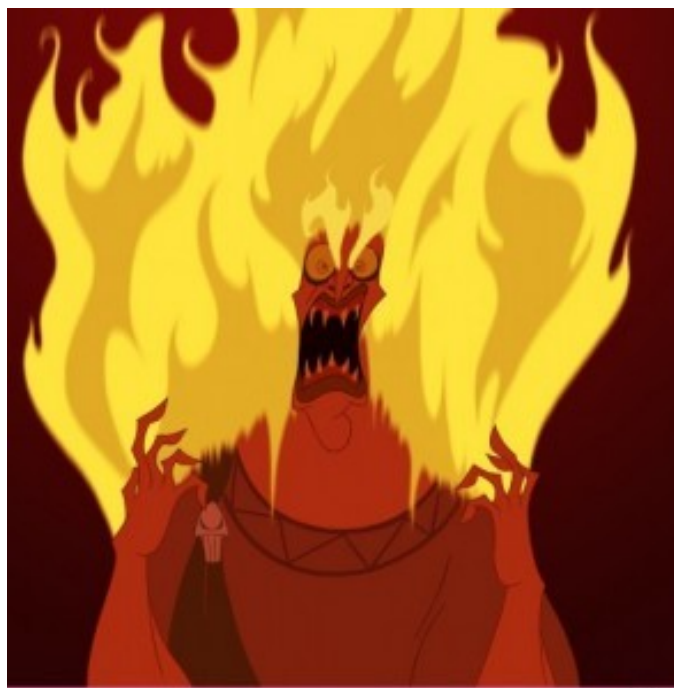
## 3. У вас бессонница

Вы соблюли все формальности: прочитали 40 новых писем во «входящих», ответили на самые срочные и истеричные из них, выключили телефон ещё до того, как подошли к своему подъезду, не съели на ночь бутерброд с колбасой и не выпили кофе,

держали форточку в спальне открытой ровно столько, сколько нужно для появления морозной свежести, и уже без двух минут одиннадцать лежали в постели. «Не так-то это сложно — ложиться вовремя спать», — думали вы в полночь. «Как прекрасно всё успевать», — заключили вы в полвторого. «Что сделать завтра (чёрт, сегодня) первым делом — начать писать годовой отчёт или позавтракать?», — задумались вы в четыре утра. Когда вы нервничаете и переживаете, ваш организм начинает вырабатывать гормон стресса (кортизол), чтобы держать вас мобилизованным и готовым отражать возможные нападения. Но если стресс стал вашим естественным и привычным состоянием, то уровень кортизола в крови всегда остаётся повышенным, а значит даже если вы очень захотите расслабиться и уснуть, у вас ничего не получится.

#### 4. Вы всех ненавидите

Если вы всегда были жизнерадостным и добрым человеком, а сейчас всё чаще ловите себя на мысли, что подсознательно критикуете и ненавидите всех вокруг, то поздравляем — вы перешли на «тёмную сторону силы» или, иными словами, вы устали и пытаетесь выместить свою усталость на тех, кому «повезёт» попасть под руку. Всякий раз, когда чувствуете,



что волна за волной начинает накатывать злоба, и вы уже представляете, как сейчас возьмёте вот этот стул и как... сделайте глубокий вдох и мысленно досчитайте до 61. Это всего лишь минутное помутнение, которые вы просто обязаны научиться контролировать, иначе велик риск сделать или сказать что-то, о чём вы сразу же пожалеете.

#### 5. Вы часто болеете

Хроническая усталость и постоянный стресс начинают угнетать не только эмоциональное состояние человека, но и физическое. Вы становитесь вялым, теряете интерес ко всему происходящему (причём искренне ругаете себя за это), часто простужаетесь, прошлые болячки опять начинают давать о себе знать. Тотальное отсутствие тонуса, рассеянное внимание и постоянные смены настроения — это результат.



Срочно берите выходной, прячьте телефон в ящик стола и сделайте, наконец, то, что давно хотели. Позавтракать неторопливо в кафе — без проблем! Разобрать книжный шкаф — легко! Купить зимнюю обувь (давно пора) — с удовольствием! Сегодня — только вы и ваша отложенная до лучших времён жизнь.

## **Как восстановиться и что делать, чтобы в принципе избежать эмоционального истощения**

Механизм восстановления, как правило, состоит из двух этапов: отдых и воздержание от работы. Двухнедельная пауза — это минимальный срок, необходимый человеку, чтобы прийти в себя. Но прежде всего важно понять и устранить саму причину эмоционального истощения. Чтобы докопаться до сути, попробуйте в блокноте (обязательно от руки) записать всё то, что вам не нравится в вашей деятельности и напротив каждого пункта — что можно с этим сделать. Например, если вас угнетает вечная критика со стороны начальства, можно попросить руководителя подробно объяснить, чего он от вас хочет и как вам впредь следует действовать. И ещё один принципиальный момент — не замыкайтесь в себе и обсудите предположительные причины с близкими людьми или психологом, так вы получите не только взгляд со стороны, но и возможность ещё раз (теперь устно) проработать сложившуюся проблему.

Основной материал взят с сайта <https://the-challenger.ru/soznanie/emotsionalnoe-zdorove/kak-ponyat-cto-u-vas-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-i-cto-s-etim-delat/>