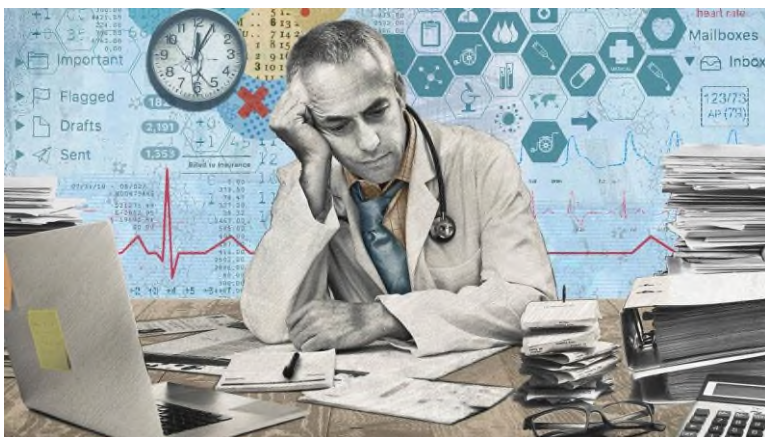


Профессиональное выгорание: что это такое и как его избежать



Сгорел на работе... Кто не слышал этого выражения?! Профессиональное выгорание – одна из самых серьезных проблем современного мира – с его бешеным ритмом и зачастую завышенными требованиями работодателей. Между тем, человек – вовсе не робот, он не может и не должен трудиться как заведенный, поскольку это непременно

скажется на его физическом и психологическом состоянии. Как противостоять вызовам времени? Как не стать очередной жертвой эмоционального стресса и физической перегрузки?

Если простым и понятным языком, то *«профессиональное выгорание»* – это процесс психического, физического и эмоционального износа при непрерывном стрессе. Проявляется нарастающим безразличием к служебным обязанностям, ростом негатива по отношению к окружающим, ощущением собственной профнепригодности, неудовлетворенности работой.

Естественно, вместе с этим синдромом возникают и *проблемы со здоровьем*:

- постоянная усталость и опустошенность;
- частые головные боли, обычно нарастающие к вечеру;
- нарушения сна;
- снижение половой активности, аппетита и иммунитета;
- повышение артериального давления.

Интеллектуальные признаки профессионального выгорания –

- раздражительность,
- проблемы с концентрацией внимания и памяти,
- неспособность сосредоточиться и принимать решения.

Некоторые люди гораздо более других подвержены этому синдрому. Речь, прежде всего, – о *трудоголиках* (для них в работе заключается вся жизнь, они часто засиживаются допоздна, берут сверхурочные смены, всегда готовы подменить коллег) и *интровертах*, которые испытывают дискомфорт из-за застенчивости, сложности в нахождении общего языка с коллегами. Те, у кого обострены внутренние конфликты, – также в группе риска. Им трудно разобраться в себе, они не умеют выстраивать баланс между работой и личной жизнью.

Далее. Вполне вероятная жертва профессионального выгорания – человек, уже многого достигший и не знающий, куда двигаться дальше. У таких людей падает самооценка, они перестают видеть смысл жизни.

Наконец, остерегаться синдрома профвыгорания стоит жителям больших городов, лицам, достигшим 50-летнего возраста, недавно устроившимся на работу или переживающим из-за грядущих перемен.

Что касается конкретных профессий, то самыми опасными специальностями являются те, которые подразумевают постоянное общение с людьми, влекущее за собой нервное перенапряжение. Профессиональное выгорание *сильнее всего грозит* врачам, учителям, психологам, менеджерам по продажам, сотрудникам социальных служб, юристам...

Существует специальный *тест*, результаты прохождения которого с большой долей вероятности могут свидетельствовать о наличии или отсутствии у вас синдрома эмоционального износа.

- Я часто чувствую себя подавленным.
- Я быстро устаю.
- Мне сложно засыпать.
- Я почти перестал чувствовать голод.
- Мне тяжело справляться с ситуацией.
- У меня слишком много дел и задач на работе.
- Я часто ощущаю злость и разочарование.
- Я чувствую свою беспомощность на работе.
- Мне кажется, что всем безразлично, что со мной происходит.
- Мои силы на исходе.

Если более 3-х утверждений вам подходит, – очень похоже, что у вас профессиональное выгорание. Не медлите: срочно беритесь за своё здоровье! Приведите в баланс все сферы. Найдите время на семью, друзей, новые увлечения, отдых. Пусть работа не вытесняет все это из вашей жизни. При этом нужно понять, почему вы стали уделять ей слишком много времени. Вероятно, работа помогает вам повысить самооценку, почувствовать себя «на коне». Вам жизненно важно замедлиться, перестать требовать от себя результатов, взглянуть на мир реалистично.

Вот, несколько действенных *мер по профилактике* профессионального выгорания.

- Создайте полезные традиции и ритуалы, которых будете придерживаться. В идеале – на каждый день. Например, утром делайте зарядку или медитируйте, выделяйте перед сном час на чтение книги. Найдите время, которое будете тратить только на себя!

- Чаще слушайте спокойную и красивую музыку. Учёные уже доказали, что она положительно влияет на нервную систему. Скажем, включайте альбом любимого исполнителя по дороге на работу.

- Если у вас «горят» свои проекты, не стесняйтесь говорить «нет». Также важно не забывать о еде ради работы, не пропускать обеденный перерыв.

- Творчество даёт сильный заряд положительных эмоций. Найдите себе хобби по душе – рукоделие, приготовление еды, рисование, плавание, танцы.

- Планируйте свой день, расставляя приоритеты. Не старайтесь сделать сразу много дел, не загружайте себя, чтобы хорошо выглядеть в глазах начальства. Иначе будете работать не лучше, а гораздо хуже, чем коллеги.

И, конечно, главный ваш помощник – ЗОЖ! На самом деле, *здоровый образ жизни* – это лишь несколько очень простых составляющих:

- физактивность,
- рациональное питание,
- закаливание организма,
- полноценный отдых,
- отсутствие вредных привычек.

Расслабиться и снять напряжение помогают массаж и баня, приятная кампания и хорошее кино...

***Будьте позитивны,
радуйтесь каждому дню – для этого повод есть всегда.
Главное – его искать. А тот, кто ищет, как вы знаете, всегда найдёт...***