

Эмоциональное выгорание: модное поветрие?

«Я больше не могу, я схожу с ума!» Кто из нас не произносил хотя бы раз такие слова? И хотя обычно мы преувеличиваем, эмоциональное выгорание на работе, отличное и от последствий стресса, и от депрессии, сегодня распространяется со скоростью эпидемии. Несколько слов о болезни века и ее ранних симптомах.

«Нет никаких сил», «Я ничего не чувствую», «меня все достали», «Я больше не верю в себя»... Эти или похожие фразы наверняка не раз произносили вы сами; мы слышим их от наших близких и коллег. Такое ощущение, 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. Философ Паскаль Шабо (Pascal Chabot) не оставляет места иллюзиям. Нет, 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. Особенно страдают от него женщины. Причины очевидны: гендерное неравенство на работе, место женщины в семье... 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 замечала. Просто в один прекрасный день у меня 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 и докторов не срабатывают: тот, кому грозит выгорание, долго не замечает, что истощен. Вначале он доволен своей повышенной вовлеченностью: «Ты не понимаешь. Я хочу развиваться! Затем ругает себя за то, что оказывается не на высоте завышенных ожиданий: «Ты не понимаешь! Это срочно!» Это постоянное «ты не понимаешь» - сигнал тревоги, предупреждает Саския Шоффель, студентка из Франции, чей отец покончил собой из-за депрессии. Теперь она борется за то, чтобы выгорание признали профессиональным заболеванием. Надеемся, что наше «Досье» поможет заметить тревожные симптомы и не допустить выгорания у себя или своих близких.

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 заболеваний¹. 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:

- эмоциональная истощенность (чувства опустошенности и усталости),
- деперсонализация (холодность, цинизм),
- редукция профессиональных достижений (занижение успехов, чувство собственной некомпетентности, беспомощности).