

Эмоциональное выгорание – результат утраты контроля

Вы чувствуете на работе апатию, усталость и это ощущение никак не проходит? И даже после полноценного отпуска мысль об офисе вызывает отчаяние и отвращение? Возможно, вы столкнулись с синдромом эмоционального выгорания, и стоит прислушаться к советам экспертов.

Подготовила Мария Федотова



Вы привыкли к тому, что ваша работа трудна и полна стрессовых ситуаций, но когда умеренный стресс растягивается на бесконечно долгий срок, стоит провести диагностику и понять: вас просто подкосили перегрузки, или речь идет именно об эмоциональном выгорании? Конечно, лучше всего обратиться к психологу: диагностика эмоционального выгорания – это дело профессионалов, но если такой возможности нет, обратите внимание на те признаки, которые приводит американский психотерапевт Кристина Маслач:

- эмоциональная вялость и отстраненность в общении с окружающими;
- негативное, подчас циничное отношение к работе и коллегам;
- нарастающее безразличие к своим обязанностям;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности;
- немотивированная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна.

Если вы испытываете все перечисленное, значит, у вас – синдром эмоционального выгорания, что является проблемой уже само по себе. Но вы способны ухудшить ситуацию, если будете неправильно на нее реагировать.

Задача

Очень важно понимать, что эмоциональное выгорание не всегда является следствием чрезмерных усилий и больших объемов работы. Часто к этому состоянию приводит просто неспособность контролировать рабочий процесс. Или задачи, которые перед вами ставит руководство, недостаточно трудны и

интересны: ими просто скучно заниматься. В этой ситуации возникает искушение забросить спорт, встречи с друзьями и работать еще больше, чтобы перебороть переполняющие вас чувства. Но люди – не компьютеры, им нужна передышка. Чрезмерная загруженность делает вас несчастными, да и на результатах работы сказывается плачевно.

Рекомендации

Первый важный шаг – позволить себе сбавить обороты и расслабиться. «Сосредоточьтесь на том, чтобы тщательно рассчитать свои силы», – советует американский психотерапевт, эксперт по выгоранию Майкл Лейтер. Начните с малого: отрывайтесь ненадолго от экрана, совершайте короткие прогулки в обед и зафиксируйте время отхода ко сну: не позволяйте себе засиживаться со смартфоном дольше запланированного. Верните ритм в свою жизнь, чередуйте интенсивную работу с решением задач в более спокойном темпе. Так вы немного воспрянете духом и сможете принимать более ответственные и долгосрочные решения, включая, например, смену должности или работодателя.

Проверьте на себе

1. Перестаньте «мотивировать» себя снова и снова. Если уж вы выжаты как лимон, это не поможет. Позвольте себе негативные чувства, но в то же время старайтесь действовать конструктивно.
2. Чаще встречайтесь в нерабочей обстановке с друзьями, которые не являются вашими коллегами: так у вас появится шанс по-настоящему выдохнуть, переключиться, а не сводить общение к бесконечным жалобам о работе.

3. Если эмоциональное выгорание совсем лишило вас сил, действуйте по принципу «шаг за шагом». Говорите себе: «Что я делаю теперь?» Вам всего-то нужно отправить одно письмо, провести одну встречу. А потом еще одну. И так далее. Тактика маленьких шагов действует успокаивающе.

