

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: КАК ОСТАНОВИТЬСЯ, НЕ ВЫПАВ ИЗ ОБОЙМЫ? 8 ПРАКТИК, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ

Рано или поздно наступает момент, когда ты обнаруживаешь, что жизнь стремительно проносится мимо. Хочется остановиться, но ты не можешь, у тебя амбициозные цели. И ты продолжаешь бежать не давая себе права на отдых.

Ты чувствуешь, что сильно устал, но продолжаешь играть успешного человека, потому, что и правда успешен – внешне, а внутри пустота. Разумеется, никто не замечает этой пустоты, потому, что ты хороший актер.

Усталость сменяется раздражением. Раздражает все, даже то, что раньше приносило радость. Тебе кажется, что ты не способен испытывать эмоции. Ты циничен, ты обладаешь отменным чувством юмора, но шутки все злее и обижают окружающих.

И вот наступает момент, когда и успех надоедает играть. Лучшим временем становится «когда все отстали». Парадокс, что когда все отстают, тебе начинает казаться, что ты никому не нужен. Внутренний голос говорит, «ты опять не успел», «не все сделал», «твои цели малы», «люди ждут от тебя большего».

Хочется уволиться, развестись, уехать, начать сначала, с нуля. Сбросить с себя все, что давит и мешает жить. И ты даже бросаешь, но через очень короткое время все повторяется, и ты снова в том же поезде.

И вот уже даже твое тело кричит, что оно устало: частые болезни, бессонница, отсутствие энергии. Ты сваливаешься с гриппом на целую неделю.

Так протекает выгорание человека. Эмоциональное выгорание – это реакция организма на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении.

Особенность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что его легко скрыть. Человек может работать, относительно нормально общаться, списывая отдельные моменты на усталость. Часто близкие узнают о проблеме лишь на третьей или четвертой стадиях.

Стадии синдрома эмоционального выгорания Некоторые источники выделяют больше стадий, но в данной статье я остановлюсь на четырех ключевых.

Первая стадия – хроническая усталость.

В отличие от обычной усталости, «выгоревший» после отдыха человек останется таким же уставшим.

Работа перестает приносить удовлетворение.

Отсутствует удовлетворение своими результатами и достижениями.

Высокая загруженность, нехватка времени. Вытеснение других сфер жизни, кроме работы.

Плохая концентрация, невнимательность.

Вторая стадия – раздражительность и агрессия.

Негативная реакция на внешние события, несдержанность.

Раздражительность не замечается самим человеком, ему кажется, что он ведет себя нормально, но весь мир против него.

Человек может легко срываться на ком-либо из окружения.

Работа не просто не приносит удовлетворения, а вызывает неприятные эмоции.

Низкая производительность и постоянная тревога.

Сонливость и вялость, нарушение режима сна.

Ухудшение отношений с близкими и коллегами.

Третья стадия – апатия.

Характеризуется потерей смысла на фоне общей хронической усталости.

Человек перестает реагировать на проблемы в общении с родными и/или друзьями, начинает действовать механически.

Часто апатию путают с состоянием дзена и спокойствия, оправдывая словами «я на все стал смотреть философски», но это не дзен.

Организм включает режим энергосбережения, выключая эмоции, в попытке сохранить себя.

Четвертая стадия – отрицание.

Появляется ощущение внутренней пустоты, «выгоревший» теряет себя, погружается в депрессию.

Эмоциональное выгорание приводит к тому, что человек ломается, заболевает физически и душевно, появляются суицидальные мысли.

На первых двух стадиях от эмоционального выгорания можно относительно легко избавиться. Если же человек дошел до третьей и четвертой стадии, то выход чаще всего длится несколько лет, приходится прибегать к помощи психолога.

Как быть, если вы нашли у себя симптомы?

Нужно волевое решение и готовность человека работать с собой по 4 направлениям.

1. Смена установок и приоритетов в жизни:

- Установки
Вместо старых «я должен все успеть», «я должен быть лучше всех» нужно создать новые, например:
Я, мое тело, мой ум, мои эмоции – самый важный ресурс.
Хорошим для всех не будешь.
- Планирование
Ввести в привычку вносить в календарь не только рабочие задачи, но и время отдыха, как приоритетное направление.
- Анализ деятельности
Необходимо пересмотреть то, на что вы тратите свое время и добавить в вашу жизнь новое хобби, убрав ненужную активность.

2. Замедление (часто насильно) темпа жизни:

- Правило 15 минут в день на себя
Выделите 15 минут в день - время, которое вы должны посвятить самому себе. Чтение книг, прогулка, кофе в кафе, любое занятие которое будет только для вас и на котором вы (сначала с усилием воли) не будете думать о делах.
- Обязательный выходной 1 раз в неделю.
Выходной – это не тот день, когда я еду закупать продукты в супермаркете, не тот день, когда я собираю мебель – выходной – это выходной. День, когда вы делаете только то, что хочется именно вам. Если у вас есть семья, то обозначьте этот общий день и договоритесь, что вы всей семьей будете делать в этот день, а что нет.
- Планируемый отпуск 2 раза в год
Отпуск должен проходить со сменой обстановки, желательно в тихом и спокойном месте без ноутбука, с минимум контактов по рабочим вопросам.

3. Физическая активность и сон

- Режим дня

Без восстановления режима дня преодолеть синдром выгорания практически невозможно. Сон не менее 7-ми часов в сутки, а желательно 8-9 часов.

- **Физическая нагрузка**

Минимум 1-2 раза спортзал или прогулка на открытом воздухе длительностью не менее одного часа.

2-3 раза в день небольшие разминки по 5-10 минут на рабочем месте.

4. Получение поддержки

Вас будет тянуть назад, в привычный формат поведения. Качественное изменение жизни потребует от 3 до 9 месяцев. Выгорая, человек замыкается и сокращает общение до минимума. Это нормальная реакция – организму важно сохранить минимум энергии, который есть. Но нужно пересилить себя и рассказать тем, кому вы доверяете о вашем состоянии. Даже сам факт разговора может принести пользу.

Кто может дать поддержку – в первую очередь ваши близкие и друзья, коуч на первой и второй стадии, и психолог на третьей и четвертой.

Но главное это профилактика, организму нужны элементарные вещи, качественная еда и сон, режим дня и один выходной в неделю.

С синдромом эмоционального выгорания сталкиваются рано или поздно практически все. В зоне риска жители больших городов, руководители, менеджеры, люди работающие в образовании и социальной сфере.