

Эмоциональное выгорание: как не допустить

Такое явление как «синдром эмоционального выгорания» изначально был обозначен как медико-психологическая проблема и давно уже привлек к себе внимание специалистов данных профилей. В 2001 году эмоциональное выгорание оказалось в классификаторе МКБ-10, и было отражено в рубрике Z.73.0: «Выгорание – состояние полного истощения». Термин «burnout» (выгорание) был сформулирован американским психологом Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Ему присущи депрессивное состояние, нехватка энергии и мотивации, негативная установка в отношении работы и жизни, усталость, опустошенность, оценка результатов своего труда как отрицательные. Это умственное, эмоциональное и физическое истощение в результате продолжительной эмоциональной нагрузки.

Также для подробного понимания синдрома Герберт Фрейденбергер создал шкалу, состоящую из 12 ступеней «выгорания». Смысл ее состоит в том, что в самом начале деятельности у человека возникает активное желание упрочить себя («я способен сделать что-то нужное», «я докажу, что чего-то стою»), может быть, даже посредством конкуренции с другими людьми. Впоследствии происходит небрежное отношение к личным интересам и желаниям. Исчезает свободное время на себя, спорт, хобби, близких людей и друзей. Следующая ступень характеризуется отсутствием времени для урегулирования возникающих конфликтов (человек их вытесняет, а позже и вовсе перестает замечать). Он не видит, что на работе, в семье, компании друзей появляются какие-то сложности и трения. В дальнейшем возникает обеднение чувств, механическое выполнение своей работы. Возникает ощущение пустоты и, если это продолжается длительный период, может появиться состояние депрессии. На последней, двенадцатой стадии человек полностью сломлен, заболевает – телесно и психически, наблюдается отчаяние, могут присутствовать мысли суицидального характера, как переживание крайней степени выгорания.

«Синдром эмоционального выгорания» изучался многими исследователями, более упрощенно в 4 этапа его обрисовал немецкий психолог Матиас Буриш.

1-й этап: пока не выгорание, но данная стадия требует особой внимательности, ведь проходя ее, человеком движет идеализм, некая мечтательность, возникают какие-то замыслы и планы, яркое стремление достичь поставленной цели. Однако требования, предъявляемые к самому себе, весьма гипертрофированы (избыточны).

2-й этап (истощение): физическое, эмоциональное, телесная слабость.

3-й этап: защитные реакции организма. Происходит сопротивление ситуации, уход из социальных отношений, деятельности, чтобы истощение не становилось сильнее. Возникает потребность в покое, уединении, те отношения, без которых нельзя обойтись отягощаются отвержением, отталкиванием. Относительно тех требований, которые предъявляются

человеку в данной ситуации со стороны общества, целесообразным будет сохранение внутреннего спокойствия, однако именно это удается хуже всего.

4-й этап: стадия «синдрома отворачивания». Здесь возникает усиление защитных реакций, появившихся уже на третьем этапе, наблюдается отворачивание от всего, отсутствие позитивных эмоций.

Если посмотреть в отношении сферы жизни человека, то синдром эмоционального выгорания способен вызвать различные негативные последствия. Например, в личностном плане это подрыв чувства собственного достоинства, ведь прикладываемые усилия в конкретном деле не соответствуют своим собственным ожиданиям. Появляется неудовлетворенность самореализацией, переживание бессмысленности усилий и безнадежности в осуществлении жизненных планов, потеря веры в собственные силы и потенциальные возможности, утрата позитивного настроения, желаний, ощущение опустошенности, потеря эмоционального равновесия (раздражительность, несдержанность, изнеможение, чувство вины, зависимости и др.).

В соматическом плане – это головные боли, нарушения сна, желудочно-кишечные расстройства, физическое истощение.

Со стороны коммуникативной сферы появляется сложность взаимодействия с людьми на работе и дома, из-за переноса стресса на других. Происходит потеря удовлетворенности самого качества отношений с людьми, потеря доброжелательности, заботливости и радушия в ситуациях делового общения, интереса к клиентам/пациентам, переживание отчужденности.

В профессиональном плане отмечается блокирование проявлений свободы, творчества, инициативы. Наблюдается также неудовлетворительное выполнение работы, медлительность, несоответствие выполненной работы имеющимся способностям, потеря энтузиазма и материальной мотивации, ощущение «заработанности», потеря клиентов.

В общую симптоматику синдрома эмоционального выгорания входит:
утомление, усталость, истощение, после напряженного труда;
расстройство сна;
психосоматические проблемы;
отрицательная настроенность к работе, сухость общения с людьми,
ригидность мышления, отсутствие творческого подхода;
раздражение и гнев по отношению к коллегам и клиентам/пациентам);
тревожные и депрессивные состояния;
негативное восприятие себя;
чувство вины;
негативный взгляд на мир.

Как же не допустить эмоционального и физического истощения, не потерять интерес к деятельности?

1. Для начала оцените свою трудовую нагрузку, по силам ли она Вам, может, есть дела, которые могут и подождать, их стоит сделать чуть позже или передать кому-нибудь другому.

2. Проанализируйте, в полной ли мере Вами используется ресурс для восстановления и отдыха, не подгоняете ли Вы свой обеденный перерыв под рабочее время.

3. Делайте себе разгрузку, берите отпуск (короткий или длинный), не пренебрегайте им.

4. Разделите долгосрочные цели на мелкие, чтобы досконально видеть результат прохождения каждого этапа деятельности. Постарайтесь по возможности распланировать свой день так, чтобы не хвататься за все подряд. Не унывайте, если планы начинают неожиданно меняться – это все рабочий процесс, пусть все идет своим чередом, делайте то, что успеваете, что вам по силам.

5. Попробуйте внести какое-нибудь новшество в свою трудовую жизнь, не допускайте рутинности (сделайте перестановку там, где вы чаще находитесь; приобретите яркие канцтовары, если работаете в офисе; начните делать небольшие перерывы, если раньше не делали и т.д.).

6. Запоминайте те моменты, события, которые доставляют Вам приятные эмоции. Старайтесь, хоть иногда их вновь воплощать в жизнь. У каждого это будет свое: поход в театр, музей, посещение храма, встреча с друзьями, выезд на природу, просто попытка выспаться, поход по магазинам и т.д. Если раньше у Вас были какие-либо интересы (вышивка, рисование, кулинария, резьба по дереву и т.д.), возобновите их, только не начинайте ваять всю скульптуру сразу, а делайте это по чуть-чуть, дозированно.

7. Изучите себя (свой характер, темперамент, свои сильные и слабые стороны, что делаете лучше всего) чтобы ваши решения были более взвешенными, а результат конструктивным.

8. Старайтесь высыпаться. Практикуйте дневной сон в выходные дни, полтора-два часа, это даст ощущение дополнительной энергии в будние дни.

9. Рационально питайтесь, не пренебрегайте витаминами и дозированными физическими упражнениями.

10. Учитесь расслабляться, ищите свой источник релаксации (теплая ванна, массаж, дыхательные упражнения или что-то другое, что подходит именно вам).

11. Сосредотачивайтесь на светлых сторонах своей жизни.

12. В сложных случаях не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.

Автор

Шнигир А.А. научный сотрудник

РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации,

магистр психологии