

РАБОТА НЕ В РАДОСТЬ ИЛИ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Ощущение постоянной усталости, неудовлетворенности от выполняемой работы, состояние «выжатого лимона» в конце рабочего дня, проведенные выходные, не приносящие должного удовлетворения. Многим знаком этот «джентльменский набор» чувств, говорящих о синдроме эмоционального выгорания.

Термин «эмоциональное выгорание» впервые введен в оборот в 1974 году американским психиатром Х. Фреденбергом, работавшим в альтернативной службе медицинской помощи. Он в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций ответственности) и назвал его запоминающейся метафорой – выгорание. Другой основоположник идеи выгорания – Кристина Маслач – социальный психолог, определила это понятие как синдром

физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. Изначально Х. Фреденберг занес в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все профессии, предполагающие постоянное, тесное общение («человек – человек»).

Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие данного синдрома характерно для профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя, журналисты и др.).

К характерным признакам относятся:

- ухудшение отношений с коллегами и родственниками;

- нарастающий негативизм по отношению к пациентам (коллегам);

- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;

- утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;

- повышенная раздражительность – и на работе, и дома;

- упорное желание переменить род занятий;

- то и дело возникающая рассеянность;

- нарушение сна;

- общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные расстройства (симптом раздраженного желудка, диарея), сердечно-сосудистые нарушения (тахикардия, аритмия, гипертония). Наблюдаются обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям, возможно обострение хронических болезней: бронхиальной астмы, дерматитов, псориаза и др.

- повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

По определению психологов, более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. Есть разница в развитии симптома у лиц разного пола. Так, у женщин – выше показатели истощения и реакция чаще выливается в психосоматические нарушения (т.е. приводит к развитию или обострению заболеваний). У мужчин чаще развивается зависимость от психоактивных веществ (алкоголь, курение...).



Развитию синдрома предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение – чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Частыми являются следующие жалобы: «Я чувствую себя как выжатый лимон», «Работа высасывает из меня все силы», «Я словно сгораю на работе». После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются. Истощение является основным компонентом синдрома эмоционального выгорания. Нередко у этих людей отмечаются проблемы с семьей, т.к. после эмоционально насыщенного дня человек испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей. И это желание одиночества обычно реализуется за счет семьи и друзей.



Существует ряд рекомендаций, способствующих снижению проявлений психологического дискомфорта:

- Раздробите поставленную задачу на более мелкие, и выполняйте их по мере значимости.
- Обсуждайте с коллегами проведенный напряженный день или пережитое критическое событие. Кроме выплескивания эмоций метод дебрифинга (обсуждения) имеет еще одну подоплеку, возможно вам порекомендуют оптимальные пути выхода из сложившейся ситуации.
- Во время рабочего дня делайте небольшие перерывы, отдыхайте от работы и других нагрузок.
- Определите реальные цели. Это поможет сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».
- Поддерживайте хорошую спортивную форму. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания». Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.
- Не берите работу на дом. Переключайтесь с работы на отдых, семейные дела, встречи с друзьями.

ПОМНИТЕ: РАБОТА - ВСЕГО ЛИШЬ ЧАСТЬ ЖИЗНИ.