

## ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Понятие эмоционального выгорания впервые ввел в 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Он заметил, что у специалистов помогающих профессий — врачей, психологов, учителей — со временем появляется и нарастает эмоциональное истощение. То есть снижается эмоциональная реакция на события, даже важные, люди становятся равнодушнее к окружающим и тому, что раньше их вовлекало.

Синдром профессионального выгорания был включен в Международную классификацию болезней 10-го пересмотра — МКБ-10, а в 2021 году в МКБ-11 добавили более полное определение этого синдрома. Он добавлен в классификацию не как заболевание, а как фактор, влияющий на состояние здоровья человека. Согласно актуальному определению ВОЗ, эмоциональное выгорание, или переутомление, — синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

В настоящее время существует множество моделей СЭВ, описывающих данный феномен. Наибольшее признание получила трехфакторная модель С. Maslach, в которой синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Первая составляющая (эмоциональное истощение) рассматривается как основная при эмоциональном выгорании и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, вторая (деперсонализация) — в деформации представлений о себе, о своем вкладе в профессиональную деятельность в аспекте взаимоотношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, в других — усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к коллегам, пациентам, клиентам и т.п. Третья составляющая (редукция личностных достижений) может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим и к себе.

### **СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1. *Медовый месяц.* Подъем. Увлеченность работой, энтузиазм. Все получается, вы все время думаете о работе. Возникает много идей и желание больше посвящать времени работе. Человек начинает пренебрегать другими сферами жизни, которые прежде были важны, — друзья, семья, хобби отходят на второй план. Со временем такой режим становится нормой, и постепенно появляется напряжение. Самая большая опасность этой стадии в том, что выгорающий ее даже не замечает.

2. *Начало стресса.* Появляется усталость, раздражительность. Повышенная чувствительность к громким звукам. Тянет на соленую/жирную/сладкую пищу, алкоголь, курение. Возникает обострение хронических болезней, часто болеете ОРВИ. Появляется тревога, страхи о будущем.

3. *Хронический стресс.* У тех, кто склонен к депрессии, начинается депрессия. У тех, кто склонен к психосоматике, начинаются физические болезни еще обратимых стадий. Истерические симптомы (конверсии): отнимается рука, нога, происходят травмы необъяснимой этиологии, которые не поддаются традиционным методам лечения и долго не проходят. Ухудшение зрения, появляются провалы в памяти. Ухудшение концентрации внимания.

На этой стадии человек также становится еще более раздражительным, обидчивым, агрессивным, резко реагирует на любое нарушение границ, особенно там, где раньше он бы не обратил внимания.

К тому же, на работе падают показатели эффективности работы. Вы становитесь неэффективным. Низкая производительность, которая уже есть к этой стадии, заставляет перерабатывать, чтобы наверстать упущенное, а это ведет к еще большему снижению продуктивности. Усталость превращается в истощение и изнеможение.

4. *Выгорание*. Работа становится мучительной, обесценивается то, что радовало и давало возможность ставить новые цели. Появляется ощущение бессмысленности работы, ненависть к работе, сотрудникам, клиентам. Вы ощущаете себя мрачным нелюдимом. Ухудшение жизни во всех сферах, рушатся отношения с друзьями, семьей. Проявления хронических заболеваний, которые дали о себе знать на предыдущем шаге, могут ухудшиться.

5. *Хроническое выгорание*. Накопившиеся психические и телесные проблемы со здоровьем, близкими, карьерой усугубляются. Может появиться реальная угроза жизни. Можно сказать, что человек привыкает обращать внимание на здоровье, только когда нужна какая-то неотложная помощь.

Часто на этой стадии кажется, что выхода нет, решить накопившиеся проблемы невозможно, человек ощущает постоянную грусть, тревогу, психическую и физическую усталость. Хочется все бросить — работу, отношения, переехать в другой город, но это не всегда помогает, потому что, если не работать с причинами выгорания, оно может повториться заново и на другом месте.

Каждый человек так или иначе проходит эти стадии последовательно, но различается скорость их прохождения, возможность побороть проблемы и восстановиться, перейти на предыдущие этапы. У кого-то все стадии сменяются за несколько месяцев, а кто-то годами находится на каком-то конкретном этапе. На это влияют как личностные психологические особенности человека, так и внешние факторы, среда, которая его окружает.

## ***ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

На каждой стадии нужны свои специфические приемы профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Для **первой стадии** подойдет изменение отношения к работе, изменение убеждений о работе. Работа не должна поглощать всю вашу жизнь. Важно гармонизировать все 8 сфер жизни. Составлять расписание на неделю/месяц вперед заранее, выделяя время под отдых, хобби, встречи с друзьями, саморазвитие, спорт, заботу о здоровье, приготовление свежей здоровой пищи.

Уделите внимание планированию рабочих задач и используйте разные стили тайм-менеджмента. Последовательно меняйте типы задач в течение дня, чтобы нагружались разные отделы мозга.

Не смешивайте работу и личную жизнь. Откажитесь от рабочих чатов и созвонов в нерабочее время. Придумайте небольшой ритуал, который позволит переходить от работы в режим отдыха.

На **второй стадии** важно уделить время организации отдыха. Очень важно заранее распланировать вдохновляющие мероприятия на выходные и праздники. Подходите к планированию отдыха так же тщательно, как и планированию рабочей недели. Обратите внимание, вдохновляют ли вас эти планы? Появляется ли прилив энергии и радости при мысли о предстоящих мероприятиях на выходных?

Циклы отдыха:

1) каждый день: полноценный сон (7-9 ч.), здоровое питание и минимум времени для гаджетов и телевизора.

2) раз в неделю (все выходные проходят без работы!). Тщательно расписывайте не только рабочие, но и выходные дни. Свободные дни можно провести, как угодно, это может быть поход в театр с детьми, в кино или же выезд на природу или каток.

3) раз в месяц – яркое насыщенное приключение. Отдых должен быть активным: экскурсии, туристические походы, путешествия, иначе ваши мысли будут периодически возвращаться к работе.

4) раз в год – полноценный отпуск.

Больше проявляйте заботу о себе и своем организме: добавить физические нагрузки, увеличить время и качество сна и т.д. Даже если это не решит основную причину эмоционального выгорания, это поможет испытывать меньше стресса и лучше справляться с нагрузкой.

Найдите любимое занятие. Возможно, еще в юности вы хотели чем-то заниматься, но не получилось. Сейчас самое время вспомнить об этом и найти время для любимого занятия. Новые знакомства и хобби сделают вашу жизнь более яркой и эмоциональной.

На **третьей стадии** важно организовать себе длительный отпуск или перерыв в карьере. Очень часто на этой стадии возникает желание сменить профессию, однако не стоит спешить. Важно с помощью специалиста или самостоятельно определить основные причины, повлиявшие на возникновения эмоционального выгорания и постараться изменить именно их. Необходим творческий подход к работе. Выявление и изменение стереотипных привычек поведения, нахождение занятий, приносящих энергию и придающих смысл жизни.

**Четвертая и пятая стадия** часто связана со сменой профессии

Не бойтесь обращаться за помощью, если это необходимо. Разговор с психологом о том, что вы чувствуете, может оказать огромную помощь в управлении эмоциями, связанными с эмоциональным выгоранием, прежде чем они станут слишком сильными. Принятие этих мер поможет вам оставаться сильным как физически, так и психически во время сильного стресса, чтобы не поддаться эффекту эмоционального выгорания.