

Есть немало профессий, представители которых практически «сгорают» на работе. Это и учителя и врачи, юристы и многие другие.

Впервые об этом состоянии стали говорить во второй половине прошлого века в Америке. Симптомы такой болезни легко узнать: они похожи на депрессию и заключаются в постоянной усталости, плохом аппетите, бессоннице, упадке сил, апатии.



Психологами отмечены основные причины стресса на работе, ведущие к эмоциональному выгоранию: организационные проблемы, недостаточная поддержка со стороны руководства, долгие часы работы в недружественной обстановке, низкий статус, неопределенность и неуверенность в будущем, неспособность влияния на процесс принятия решений, неумение общаться, конфликты с коллегами, откладывание и неспособность завершать задание.

Что же делать, чтобы не страдала ваша работа и психоэмоциональное состояние стабилизировалось?

Профилактика и лечение такого заболевания должны заключаться в регулярном отдыхе: полезно научиться медитации, придумать собственную защитную философию, попрактиковать методы глубокого отдыха с полным расслаблением мышц и дыхания. И это не примеры модных восточных техник, а необходимые условия для выживания.

Методик приведения себя в чувство довольно много. Главное здесь – выбрать и обязательно практиковать конкретные методы, искать свои собственные пути выхода из сложной ситуации.

Вот список простых рекомендаций, которые помогут вам предотвратить появление такого состояния.

Во-первых, нужно общаться вне работы; поискать хобби или интересы, которые могут вас объединить с людьми из других профессиональных сфер.

Во-вторых, заниматься спортом.

В-третьих, использовать свой законный отпуск по назначению.

В-четвертых, стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки и не брать работу на дом.

В-пятых, попробовать относиться к работе не так серьезно, как раньше. Это всего лишь деятельность, которая не должна замещать настоящую жизнь. Проще относиться к конфликтам на работе.

В шестых, не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Среди прочих рекомендаций можно отметить следующее: людям, особо преданным своему делу, следует завести хобби, которое в корне бы отличалось от выполнения повседневных задач. Это позволит усилить чувство необходимости и значимости. К хорошим советам можно также отнести и важность ведения дневника. В этом дневнике стоит отмечать только хорошие события, которые произошли в течение дня, пусть и не очень значимые на первый взгляд (солнышко светит, прохожий улыбнулся и т.д.) Со временем это поможет концентрировать внимание только на событиях с положительной эмоциональной окраской.

Одним из наиболее распространенных способов борьбы с эмоциональным выгоранием считаются корпоративные выезды на природу. Неплохо было бы сочетать эти выезды с некими спортивными мероприятиями приюта. Ведь как говорят: «В здоровом теле здоровый дух». Помимо умения

хорошо работать, важно уметь и хорошо отдыхать. Это значит отдыхать достаточно, регулярно и сочетать активный и пассивный отдых. Поверьте, хорошо отдохнувший организм ответит вам отличной работой, хорошим настроением и здоровьем.

Что же делать, если все-таки синдром эмоционального выгорания застал Вас:

1. **Регулярный отдых, баланс «работа — досуг».** «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные.

2. **Регулярные физические упражнения** (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин). Физические упражнения необходимы как пути выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться Вам (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3. **Адекватный сон** как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Если наблюдается недостаточная продолжительность сна, можно лечь на 30–60 мин раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4. Необходимо создание, поддержание **«здорового рабочего окружения»**, когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы: частые короткие перерывы в работе (например, по 5 мин каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке. Желательно сократить потребление кофеина, так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.

5. Необходимо **делегировать ответственность** (разделять ответственность за результат деятельности с воспитанниками). Выработка умения говорить «нет». Те люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо делать это самому», напрямую идут к «выгоранию».

6. **Наличие хобби** (спорт, культура, природа). Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть (например, живопись, а не автогонки).

7. **Активная профессиональная позиция**, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Действия по изменению стрессогенной ситуации.

И не забывайте, что некоторые эмоции нужно выплескивать: покричать в лесу, поссориться в очереди и так далее. Главное, чтобы не возникало чувства вины или недовольства собой.

Педагог-психолог Сабаева Юлия Васильевна