

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И СТРЕСС: СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Во всем мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Мероприятия, приуроченные Дню психического здоровья, каждый год посвящены определенной теме. Тема Всемирного дня психического здоровья 10 октября 2017 года - «**Психическое здоровье на рабочем месте**».

Среди традиционно актуальных вопросов, напрямую связанных с проблемой охраны психического здоровья на рабочем месте, выделяют стресс на рабочем месте и профессиональное выгорание. Всемирная Организация Здравоохранения называет **профессиональный стресс** – «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принимает размеры «глобальной эпидемии».

Стресс, связанный с работой, отражается на человеке в целом. И тут каждого из нас также подстерегает проблема, поскольку каждый приходит на работу с предрасположенностью к стрессу.

В чем же состоит специфика **профессионального выгорания** и как не «сгореть на работе»?

Оно проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый **синдром профессионального выгорания**.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. Но чаще говорят о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

Пять ключевых групп симптомов профессионального выгорания:

1) Физические симптомы:

- усталость, физическое утомление, истощение;
- уменьшенный или увеличенный вес;
- недостаточный сон, бессонница;
- жалобы на общее плохое самочувствие;
- затрудненное дыхание, одышка;
- тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
- артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление);
- боли в области сердца.



2) Эмоциональные симптомы:

- недостаток эмоций, неэмоциональность;
- пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни;
- безразличие и усталость;
- раздражительность, агрессивность;

- тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
- депрессия, чувство вины;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации - своей или других (люди начинают восприниматься безликими, как манекены);
- преобладание чувства одиночества.

3) Поведенческие симптомы:

- рабочее время больше 45 часов в неделю;
- во время рабочего дня появляются усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- безразличие к еде;
- отсутствие физических нагрузок;
- частое употребление табака, алкоголя, лекарств.

4) Интеллектуальное состояние:

- уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- безразличие к новшествам, нововведениям;
- отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании);
- формальное выполнение работы.

5) Социальные симптомы:

- нет времени или энергии для социальной активности;
- уменьшение активности и интереса в области досуга, хобби;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе;
- ощущение изоляции, непонимания окружающих и со стороны окружающих;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Три стадии синдрома профессионального выгорания



☑ **Первая стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена ли нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет.

☑ На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек



«заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования

данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

☑ **Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе,

эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Профессиональному выгоранию в меньшей степени подвержены те люди, которые могут проявлять гибкость в стрессовых ситуациях. Такие личности зачастую отличаются высокой подвижностью, коммуникабельностью, открытостью, самостоятельностью и умением решать проблемы, полагаясь исключительно на себя. Умение поддерживать оптимистические взгляды относительно себя и своего окружения – также отличная профилактика синдрома профессионального выгорания.

Рекомендации по преодолению синдрома эмоционального выгорания и повышению стрессоустойчивости организма:

- ❑ Самое очевидное и важное – никогда не забывайте об отдыхе!
- ❑ Относитесь к себе с любовью и старайтесь испытывать к себе симпатию.
- ❑ Выбирайте дело, которое вам нравится, и избегайте занятий, которые не вызывают у вас особого энтузиазма.
- ❑ Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными.
- ❑ Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить таким образом, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите.
- ❑ Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги.
- ❑ Никогда не пропускайте обед или перерывы, на это время лучше покинуть рабочее место, иначе отдых не будет полноценным.

- ❑ Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим в первую очередь. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям.
- ❑ Во время перерывов выполняйте несколько физических упражнений (махи руками, ногами, несколько приседаний), хорошо, если удастся подобрать подходящий комплекс упражнений, также эффективна энергичная ходьба (прогулки).
- ❑ После работы займитесь спортом, своим хобби или просто прогуляйте по свежему воздуху.
- ❑ Соблюдайте принципы тайм-менеджмента, учитесь управлять временем.
- ❑ Неукоснительно следуйте «Золотому правилу»: трудитесь исключительно в рабочее время, недоделывайте «хвосты» дома.

Не существует панацеи от синдрома профессионального выгорания. Учеными доказано, что проблема эта более чем решаема, главное – этим самым решением целенаправленно заниматься. Любому человеку нужно время от времени останавливаться для осознания, что он делает в данный момент, куда идет и к чему стремится. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть шанс увидеть множество новых возможностей.



Будьте здоровы и счастливы!

