



ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

С.Н. ТОЛКАЧ, ведущий специалист клинической лаборатории профилактической медицины РУП «Научно-практический центр гигиены»

Эмоциональное выгорание – это состояние психического истощения, которое может возникнуть у людей, работающих в условиях повышенного стресса и нагрузки. Оно снижает производительность, мотивацию и удовлетворенность работой, а также влияет на физическое и социальное здоровье человека. Поэтому важно знать, как предупредить и преодолеть эмоциональное выгорание.

Наиболее часто эмоциональному выгоранию подвержены люди, занимающиеся профессиональной деятельностью, связанной с общением и помощью другим людям. Это так называемые альтруистические профессии – врачи, педагоги, социальные работники, спасатели и пожарные. Эмоциональное выгорание, проявляясь в усталости, разочаровании и отчуждении от работы, может негативно влиять на качество жизни, здоровье и производительность работников. Поэтому важно знать, как предотвратить или снизить риск эмоционального выгорания.

Наиболее часто развитие эмоционального выгорания связывают с длительным стрессом на работе, который может не только негативно сказываться на психическом и физическом здоровье человека, но и привести к существенной профессиональной деформации, утрате интереса и мотивации к работе, проявлению цинизма и негативного отношения к профессиональной деятельности.

Рассмотрим основные внешние и внутренние факторы, которые способствуют развитию эмоционального выгорания, а также дадим рекомендации по его профилактике и преодолению.

Внешние факторы эмоционального выгорания связаны с условиями рабо-

ты и организацией трудового процесса. К ним относятся:

- высокая нагрузка, как следствие – нехватка времени для выполнения задач;
- недостаток поддержки и обратной связи от руководства и коллег;
- несоответствие между ожиданиями и реальностью работы;

- низкая оплата труда или неуверенность в своем финансовом положении;

- конфликты и несправедливость на рабочем месте;

- отсутствие контроля над ситуацией или возможности влиять на принятие решений;

■ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ТРЕВОЖНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Предвестник, запускающий механизм эмоционального

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Сопrotивление нарастающему стрессу

ИСТОЩЕНИЕ

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще – профессионального поведения. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами



- неясность или неопределенность целей и ролей в команде;

- нарушение баланса между работой и личной жизнью.

Внутренние факторы эмоционального выгорания отражают индивидуальные особенности человека, его психологические установки, модели поведения, черты характера и убеждения. К ним относятся:

- ✓ перфекционизм, или стремление все делать безупречно;

- ✓ высокие требования к себе и низкая самооценка;

- ✓ склонность к самокритике и самосожалению;

- ✓ невозможность говорить «нет», чтобы отказаться от лишней работы;

- ✓ сильная приверженность работе или зависимость от нее;

- ✓ недостаток самозаботы, игнорирование своих потребностей;

- ✓ сложность в установлении границ между собой и другими людьми;

- ✓ негативное видение себя, других и мира.

Профилактика эмоционального выгорания заключается в управлении внешними и внутренними факторами, которые способствуют его возникновению.

Одна из концепций профилактики эмоционального выгорания была предложена израильским социологом Аароном Антоновским. Он ввел понятие «чувство смысла жизни» (*sense of coherence*), которое характеризует способность человека адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и справляться с трудностями. Оно состоит из трех компонентов:

- ➔ **понятность** – степень, в которой человек понимает свою ситуацию и видит логику в происходящем;

- ➔ **управляемость** – степень, в которой человек ощущает наличие ресурсов для решения проблем и достижения целей;

- ➔ **значимость** – степень, в которой человек придает смысл своей деятельности и жизни в целом.

Приведем некоторые **практические советы для профилактики и преодоления эмоционального выгорания**:

- ▲ анализируйте свою работу, определите, что вам в ней нравится, а что нет. Постарайтесь увеличить количество положительных аспектов и уменьшить количество отрицательных;

- ▲ устанавливайте реалистичные цели и приоритеты. Не берите на себя больше, чем можете сделать, делегируйте или откажитесь от ненужных задач. Учитесь говорить «нет»;

- ▲ следите за своим режимом работы и отдыха. Не работайте сверхурочно или в выходные дни. Выделяйте время для перерывов и релаксации. Не забывайте о своих хобби и интересах;

- ▲ поддерживайте свое физическое и психическое здоровье. Спите достаточно, питайтесь правильно, занимайтесь физической активностью. Избегайте алкоголя, табака и других вредных привычек. Обращайтесь при необходимости к врачам;

- ▲ развивайте социальные связи. Общайтесь с друзьями, семьей, коллегами. Не стесняйтесь просить помощи или совета. Посещайте различные мероприятия, клубы, курсы. Расширяйте свой кругозор и горизонты;

- ▲ работайте над своими психологическими установками и убеждениями. Отбросьте перфекционизм, самокритику, самосожаление. Признавайте свои достижения и успехи. Цените себя и свою работу. Будьте оптимистичны и позитивны.

Аарон Антоновский полагал, что чем выше уровень чувства смысла жизни у человека, тем меньше он подвержен эмоциональному выгоранию и тем лучше сохраняет свое психическое здоровье. Поэтому одним из способов профилактики эмоционального выгорания является **развитие и поддержание чувства смысла жизни**.

Для этого можно использовать следующие **приемы**:

- ➔ определите свои ценности, интересы и цели в жизни и работе, следуйте им и периодически пересматривайте;

- ➔ стремитесь к новым знаниям, навыкам. Обучайтесь, развивайтесь и самосовершенствуйтесь;

- ➔ найдите баланс между работой и личной жизнью. Выделяйте время для отдыха, хобби, друзей и семьи;

- ➔ стройте позитивные отношения с коллегами, руководством и клиентами. Научитесь давать и получать обратную связь, поддержку и признание;

- ➔ развивайте стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект. Учитесь распознавать, выражать и регулировать свои эмоции, находите конструктивные способы справляться со стрессом.

Еще одним способом профилактики эмоционального выгорания является **работа с негативным мышлением**. Негативное мышление – это способ восприятия реальности, который характеризуется переоценкой неблагоприятных событий, недооценкой своих возможностей и преувеличением своих недостатков. Оно может приводить к развитию депрессии, тревожности, низкой самооценке и другим психологическим проблемам.

Чтобы изменить негативное мышление на позитивное, применяются **различные концепции, модели и техники**, помогающие осознать и оспорить искажения в мышлении, развить более реалистичный и оптимистичный взгляд на себя и мир, а также формировать положительные установки и эмоции. Приведем некоторые из них:

- **законы позитивного мышления**. Это общие принципы, которые объясняют, как мышление влияет на нашу жизнь и как мы можем использовать силу мысли для достижения своих целей. К таким законам относятся **закон притяжения** (мы притягиваем то, о чем думаем), **закон дарения** (чтобы получать, нужно отдавать), **закон обратного действия** (чтобы изменить ситуацию, нужно поступать по-другому), **закон позитивных мыслей** (положительные мысли создают положительную реальность);

- **паттерны негативного мышления**. Это типичные ошибки в мышлении, которые приводят к искажению реальности и формированию негативных убеждений о себе, других и мире. К таким ошибкам относятся: **обобщение** (делать общие выводы на основе единичных случаев), **фильтрация** (сосредотачиваться только на отрицательных аспектах ситуации), **катастрофизация** (ожидать худшего исхода), **персонализация** (воспринимать все происходящее как личное) и др.

Чтобы побороть негативное мышление, нужно научиться распознавать и оспаривать свои негативные мысли, заменяя их более рациональными и позитивными. Для этого можно использовать различные методы, такие как: **ведение дневника мыслей** (записывать негативные мысли, анализировать их логичность и доказательность), **использование аффирмаций** (повторять положительные утверждения о себе и своих возможностях) и др.



Почему это работает? Согласно модели «восприятие – действие – результат» наши восприятие и толкование ситуации влияют на наши действия и, в свою очередь, на результаты. Иными словами, возникшая ситуация есть лишь отражение ее негативного восприятия. И если изменить оценку восприятия, то отношение к ситуации, а соответственно, и наше поведение будут другими. Модель учит людей изменять свои негативные мысли и оценку ситуации, чтобы достичь положительного результата.

Изменение негативного мышления на позитивное – процесс небыстрый и нелегкий, но необходимый для улучшения качества жизни и достижения счастья.

Важно отметить, что модель изменения негативного мышления нужно выбирать с учетом индивидуальных особенностей и запросов человека. Повысить эффективность результата поможет консультация профессионала и разработка индивидуального плана.

Для профилактики эмоционального выгорания важно знать и понимать, **что нужно, а чего нельзя делать** в таком состоянии:

- ▶ не скрываете свои чувства. Проявляйте эмоции, обсуждайте их с друзьями;

- ▶ не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине или вместе с другими;

- ▶ не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;

- ▶ не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не принимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени;

- ▶ выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;

- ▶ проявляйте свои желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и коллегам;

- ▶ постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Справиться с первичным психоэмоциональным перенапряжением поможет **точечный массаж таких точек, как:**

- ▶ су-ляо – несимметричная, расположена в центре кончика носа;

Модели изменения негативного мышления

Негативные мысли, неконструктивные суждения	Формулы позитивного мышления
Меня раздражают отдельные клиенты и коллеги. Я не могу справиться с этим чувством	Хорошо, что не все клиенты и коллеги! Мое раздражение – это проявление моей энергии. Я могу научиться ей управлять. Я могу овладеть приемами эффективного общения с трудными клиентами и коллегами
Бесконечные стрессы – это ужасно!	Стресс – двигатель прогресса!
Начальники требуют от меня слишком много	Руководители верят в мои силы и возможности
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Все дается нам по силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня

Позитивные пословицы и афоризмы, стимулирующие преодоление трудностей

Пословицы и афоризмы	Модели преодолевающего поведения
Под лежачий камень вода не течет	Немедленное активное действие
Не имей сто рублей, а имей сто друзей	Активное социальное взаимодействие
Дорогу осилит идущий	Уверенное поведение
Кто ищет, тот всегда найдет	Активный поиск выхода из ситуации
Стучитесь – и вам откроется	Активное обращение к помощи других
Не ошибается тот, кто ничего не делает	Преодоление неконструктивной критики
Будем бороться с трудностями по мере их поступления	Устранение преждевременных переживаний

- ▶ жэнь-чжун – «точка возвращения к жизни», несимметричная, расположена в верхней трети верхней губы по срединной линии;

- ▶ надбровные дуги – следует слегка промассировать от переносицы к краю глаза;

- ▶ глазница – от переносицы к краю глаза;

- ▶ ушная раковина – от козелка до мочки.

Для профилактики эмоционального выгорания и его преодоления могут несложные упражнения:

- ▶ «ленивая восьмерка». Вытяните вперед руку, сжатую в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Начните медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Повторите упражнение 4 раза каждой рукой, а затем сцепив обе руки. На последнем этапе «включите» тело, описав восьмерку всем корпусом;

- ▶ «перекаты головы». Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Наклоните голову назад и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей, и повторите перекаты.

- ▶ «перекрестные шаги». При ходьбе на месте в быстром темпе каждый

раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой, и наоборот, когда ваше правое колено поднимается, дотрагивайтесь до него левой рукой. Когда левое (правое) колено опускается, одновременно правая (левая) рука поднимается выше головы.

Мы привели лишь некоторые приемы и рекомендации для профилактики эмоционального выгорания. Каждый человек может найти свои способы для поддержания чувства смысла жизни и защиты от эмоционального выгорания. Главное – **не игнорировать симптомы выгорания и своевременно обращаться за помощью.**

Эмоциональное выгорание – это серьезная проблема, которая требует внимания и действий, иначе может привести к негативным последствиям для здоровья и качества жизни человека. Если вы чувствуете признаки выгорания, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам: психологам, психотерапевтам или коучам. Своевременное распознавание признаков выгорания, а также применение эффективных стратегий профилактики и преодоления помогут сохранить энергию, интерес и мотивацию к работе, а также улучшить самочувствие и настроение. **ОТТБ**



Тематическую авторскую мультимедийную презентацию см. в Личном кабинете в ПРАКТИКУМЕ