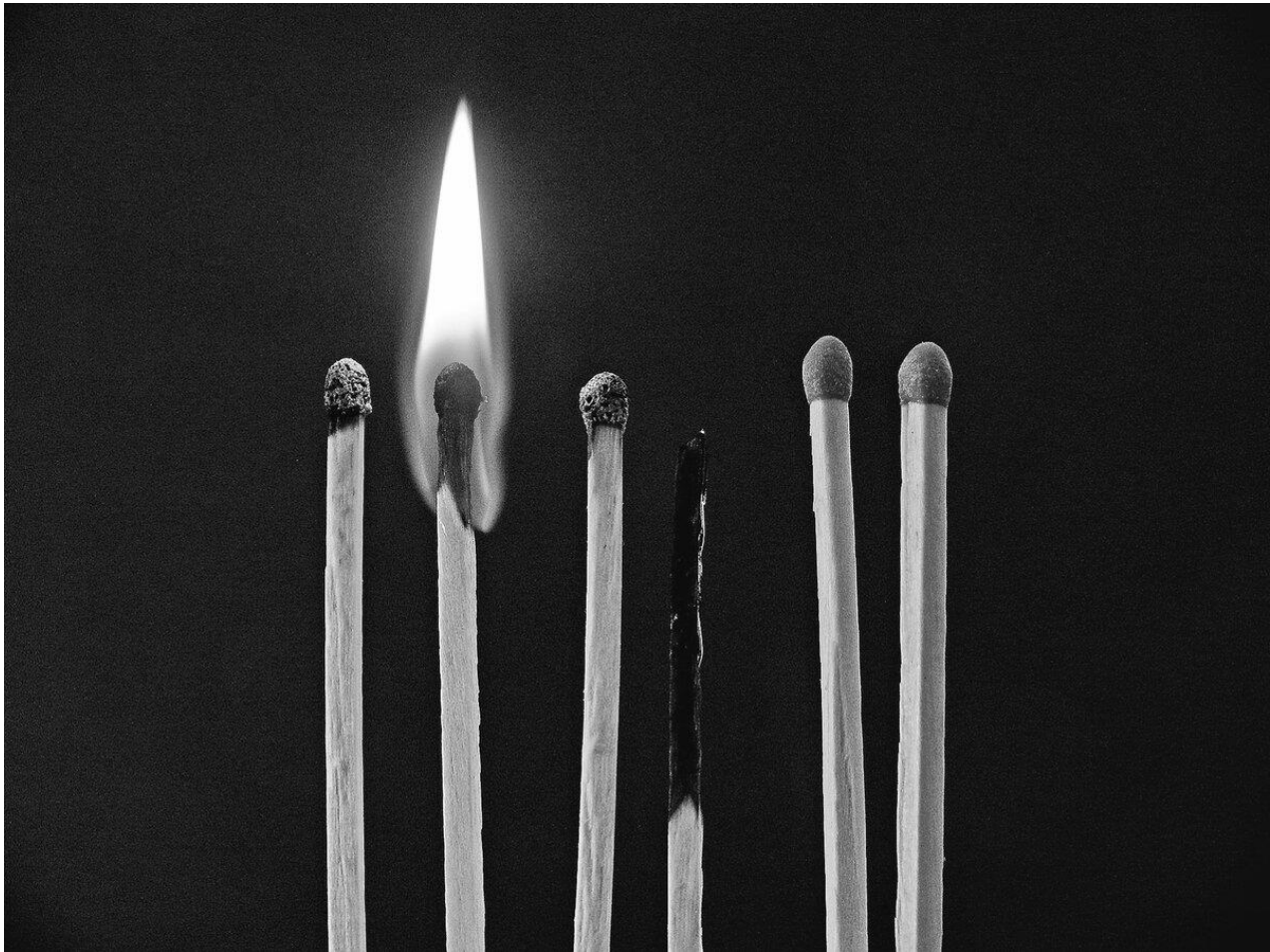


# Кто быстрее эмоционально выгорает и как себе помочь?



Синдром эмоционального выгорания - это состояние истощения (умственного, эмоционального, физического). Возникает он в результате стресса.

Ранее считалось, что выгореть можно исключительно на работе. Это не так.

Хотя начиналось изучение синдрома эмоционального выгорания именно с профессиональной деятельности.

Впервые эмоциональное выгорание было описано в 1974 году американским психологом Гербертом Фрейденбергером для оценки состояния медицинских работников.

Так кто же может выгореть? Практически все.

**Я, готовый к интересным проектам  
и карьерному росту**

**Эмоциональное  
выгорание**





Если мы говорим о профессиональном выгорании, то особенно быстро "выгорают" в профессиях, где приходится постоянно общаться с людьми.

**Teacher at the beginning  
of the school year**



**Teacher at the end  
of the school year**



Источник: сайт repetit.ru

Как проявляется эмоциональное выгорание?



**ЧТО ЖЕ С НАМИ СТАЛО**

Разные исследователи выделяют разное количество стадий.

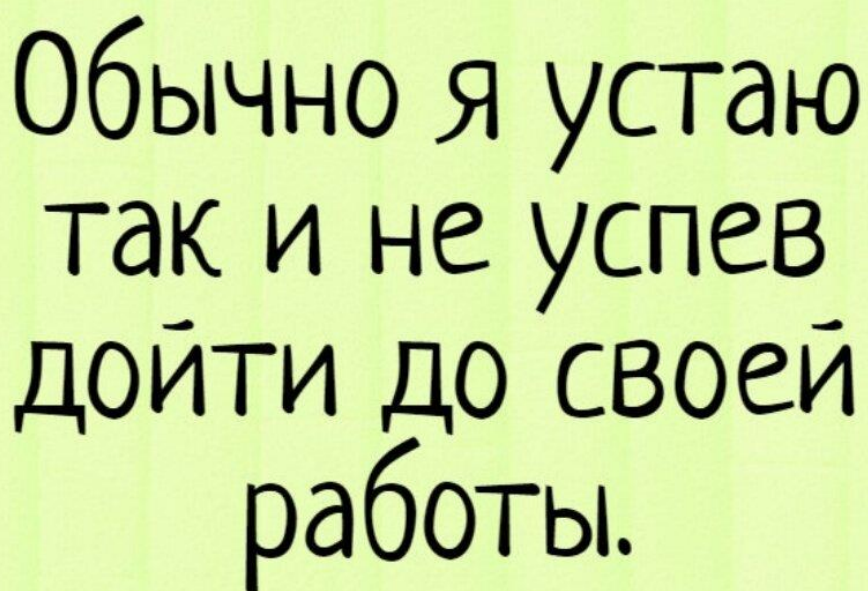
Здесь я кратко опишу развитие синдрома эмоционального выгорания по этапам.

Этап 1.

Когда вы только приступаете к новым обязанностям на работе, вы полны энтузиазма.

Однако через некоторое время он улетучивается.

Работа перестает приносить удовлетворение.



Обычно я устаю  
так и не успев  
дойти до своей  
работы.

Нарастает неудовлетворенность. Усталость. Появляется ощущение "загнанности" в клетку.



**— Алло, это доставка овощей?**

**— Да.**

**— Я закончил  
работать и готов  
ехать домой.**

Усиливается тревожность. Появляются депрессивные мысли. Учащается плохое настроение. Нарастает подавленность.



Этап 2.

Истощение накапливается. Организм пытается сопротивляться стрессу.

Все чаще случаются моменты, когда поведение перестает быть адекватным.

Выражаться это может либо в равнодушии: к коллегам, клиентам, пациентам.

Организм экономит ресурс.

Либо, наоборот, в излишне острой, порой агрессивной и неожиданной реакции.

**Я, КОГДА ПРИХОЖУ НА РАБОТУ И  
ПЫТАЮСЬ БЫТЬ МИЛЫМ СО ВСЕМИ**



**Я ЧАС СПУСТЯ**





Этап 3.

Организм потихоньку начинает сдаваться.

Накопленное истощение выливается в болезни (скачки давления, головные боли, частые ОРЗ, нарушения сна, а также болезни психосоматического характера).



Пропадает интерес к работе. Становится все равно.



Каждый раз, уходя с  
работы,

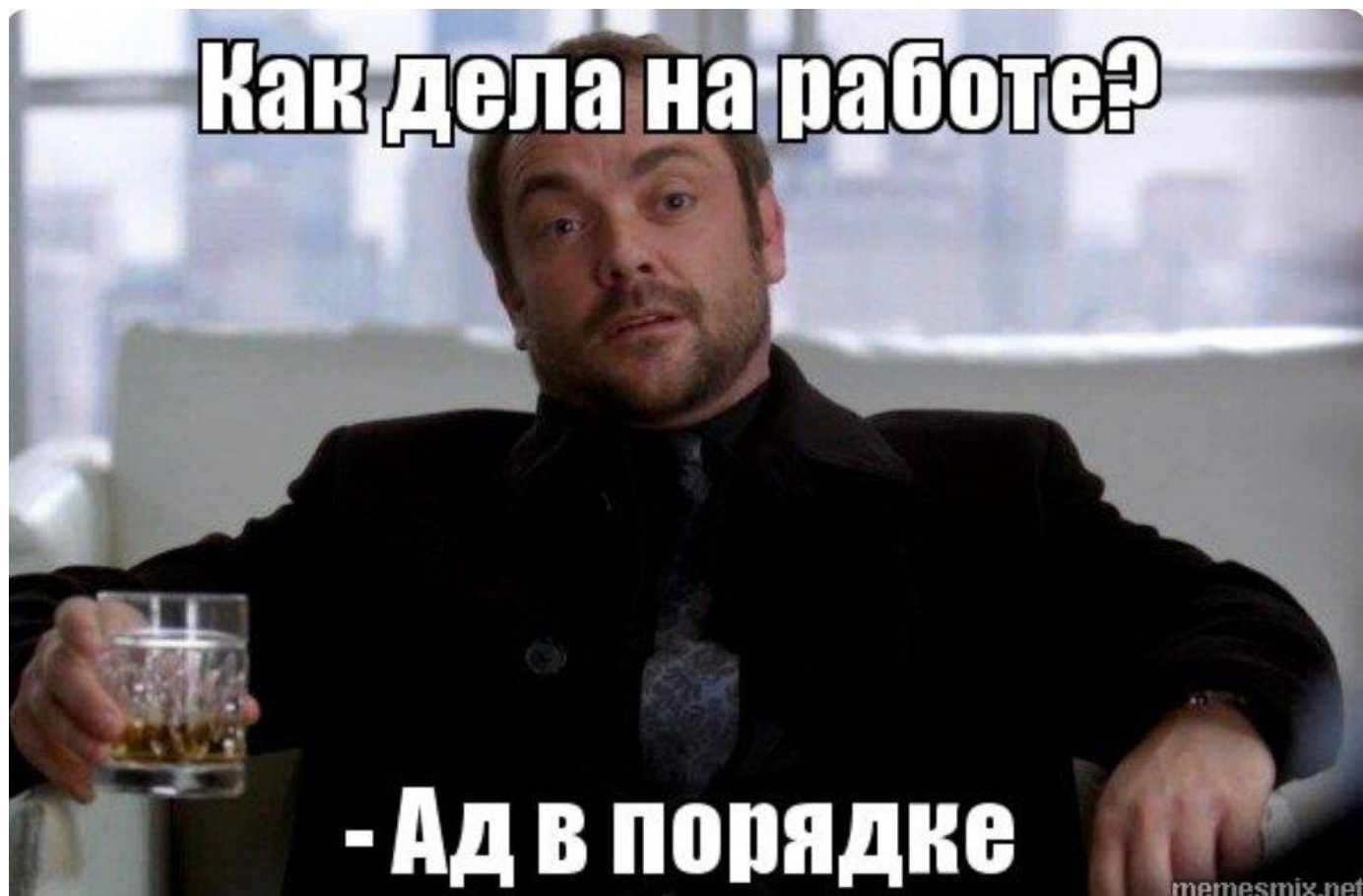
радостно проговариваю про себя  
"Ура, Добби свободен!"

Этап 4.

Если "докатиться" до этой стадии, то вероятен риск развития серьезных болезней, которые могут привести к потере трудоспособности.

Все это протекает на фоне усиливающихся проблем в других сферах жизни.

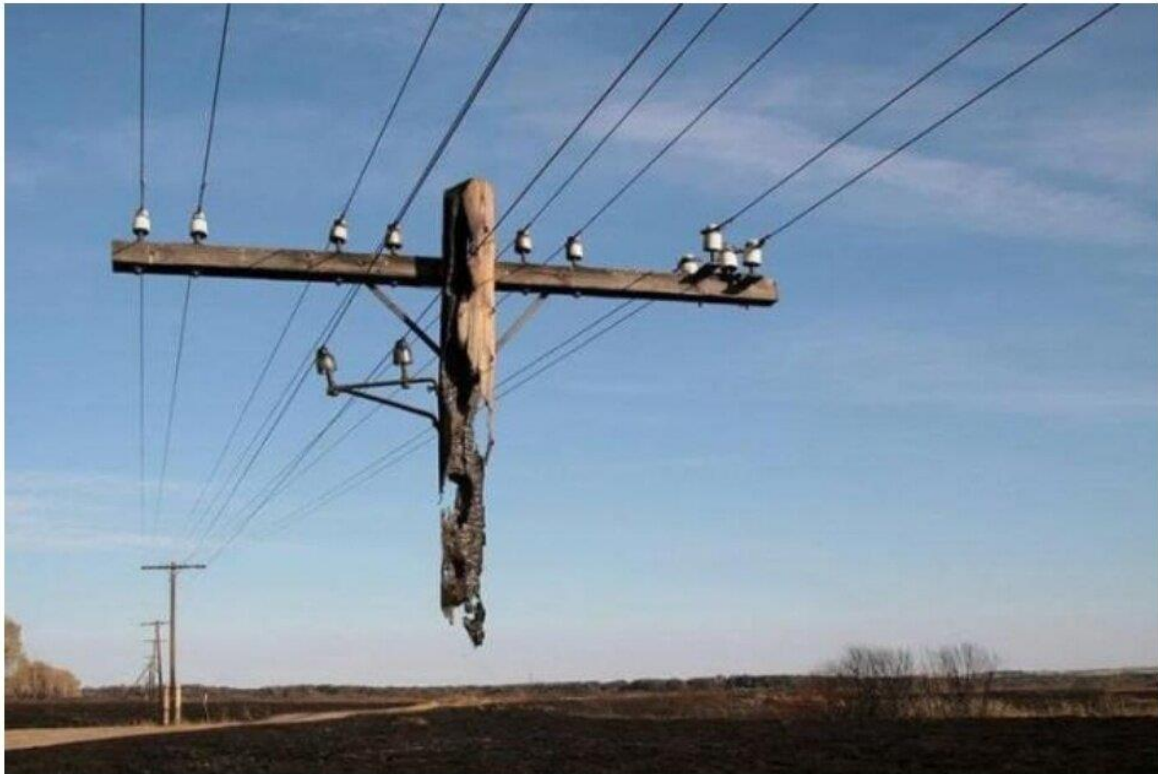




Итак, синдром эмоционального выгорания не ограничивается только профессиональной сферой.

Он оказывает влияние и на личную жизнь, провоцируя конфликты и усиливая разочарование и неудовлетворённость.

# Когда ты уже полностью выгорел на работе, но ещё пытаешься держаться изо всех сил



Кто выгорает быстрее?

1. Перфекционисты.

Непомерно высокие требования к себе, стремление все сделать идеально, загоняют их в ловушку эмоционального выгорания быстрее остальных.





## Укладчик - перфекционист уровень "Бог"

### 2. Демонстративные личности.

Таким людям важно быть на виду. "Блистать в свете софитов".

Они не готовы к рутине, которая составляет большую часть деятельности.

Рутинa - это то, что их выматывает, вызывая раздражение и гнев.

### 3. Люди с высоким уровнем эмпатии.

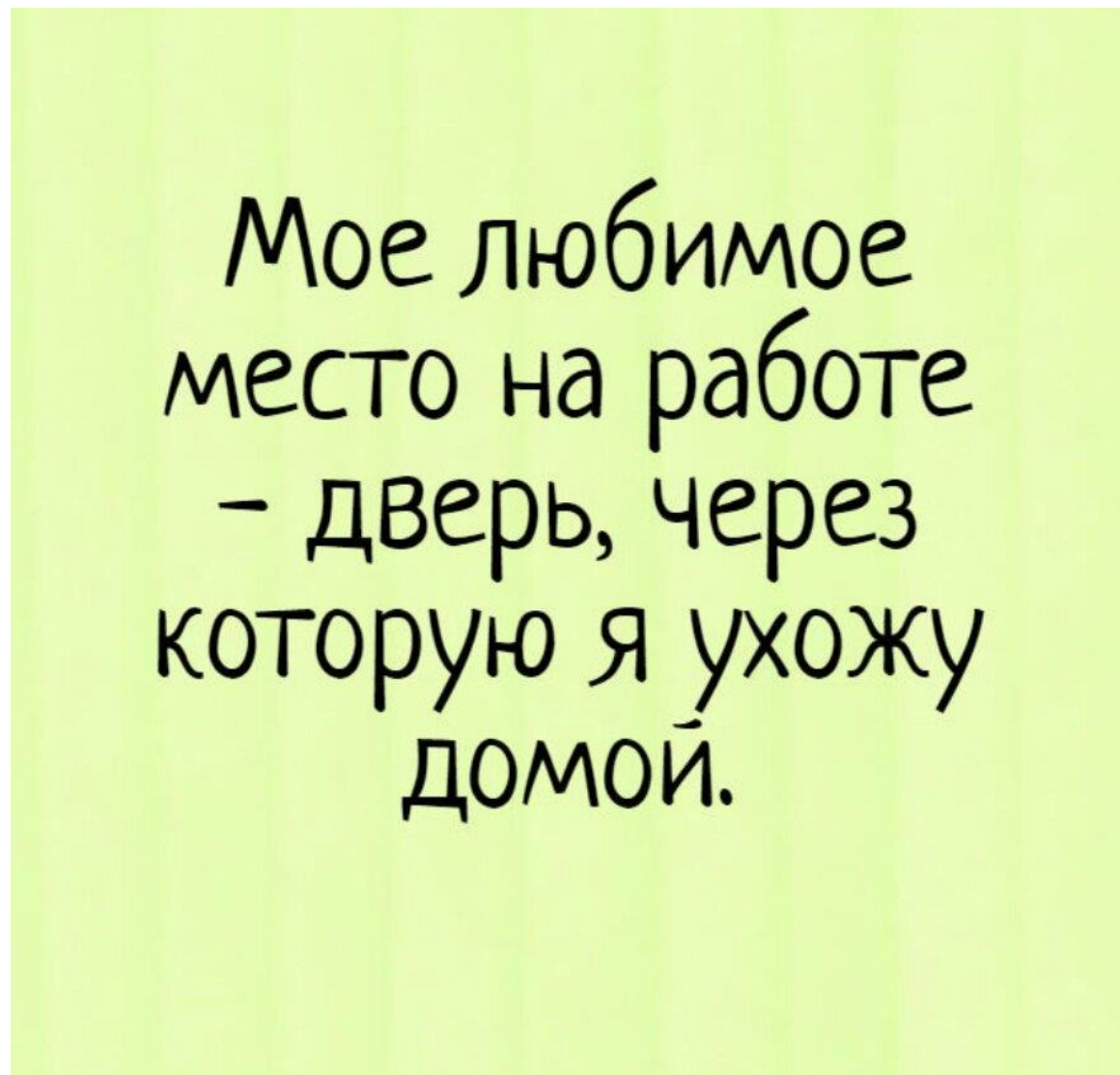
Они чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость и склонность воспринимать чужую боль разрушительны для них самих.

Как себе помочь?

#### 1. Менять отношение к жизни.

Важно понять, какие личные особенности могли ускорить выгорание?

Например, если вы понимаете, что перфекционизм про вас, то нужно повышать уровень пофигизма и учиться разумно распределять нагрузку.



Мое любимое  
место на работе  
– дверь, через  
которую я ухожу  
домой.

2. Создавать систему заботы о себе.

Важно понимать, кому и как вы можете доверить часть дел. Как другие могут проявить заботу о вас, сняв нагрузку.

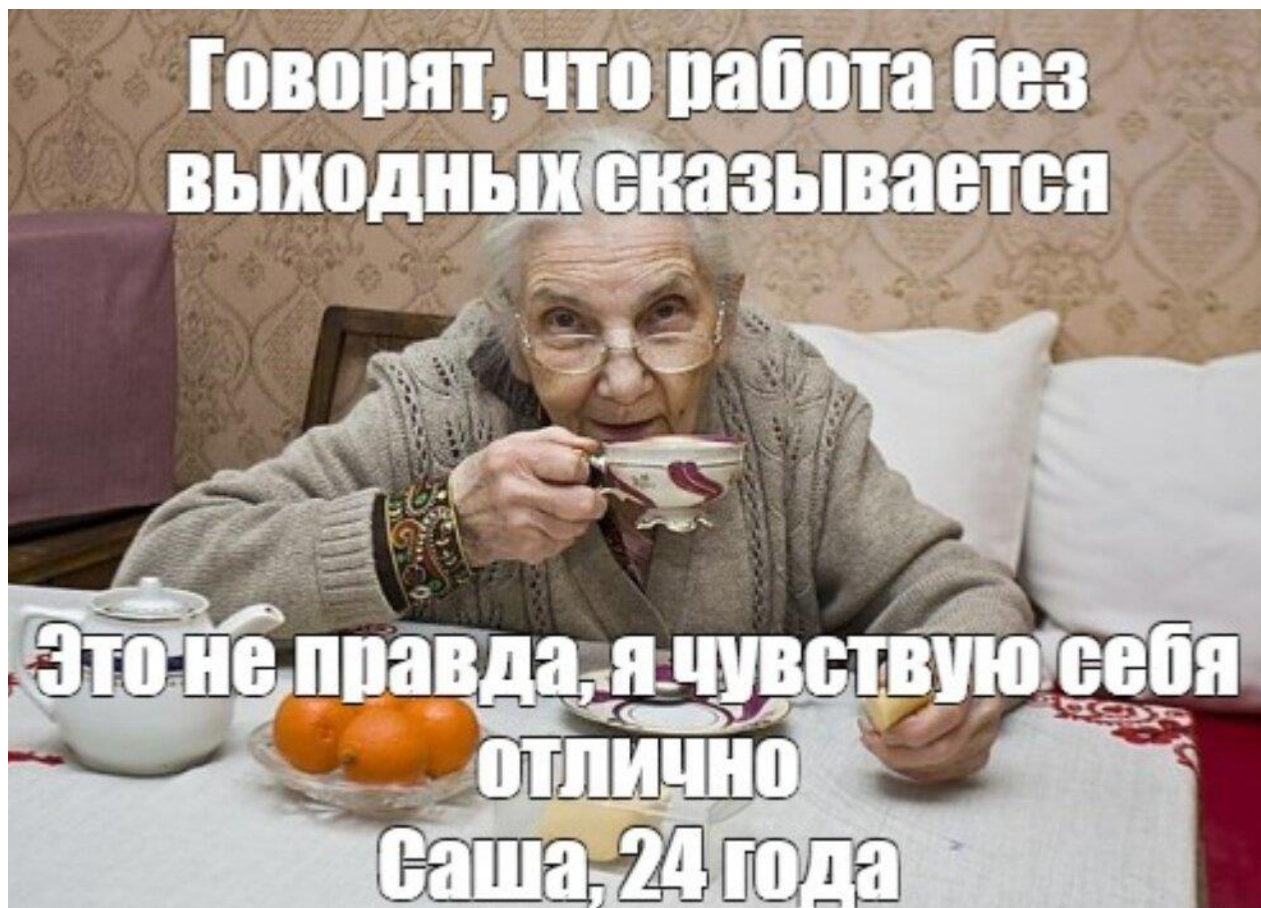
3. Менять виды нагрузки.

Если вы занимаетесь интеллектуальной деятельностью, то вводите в свою жизнь физические нагрузки.

4. Оставлять рабочие проблемы на работе.

Не несите их домой. Очень важно разграничить сферы жизни. Давать себе отдых.



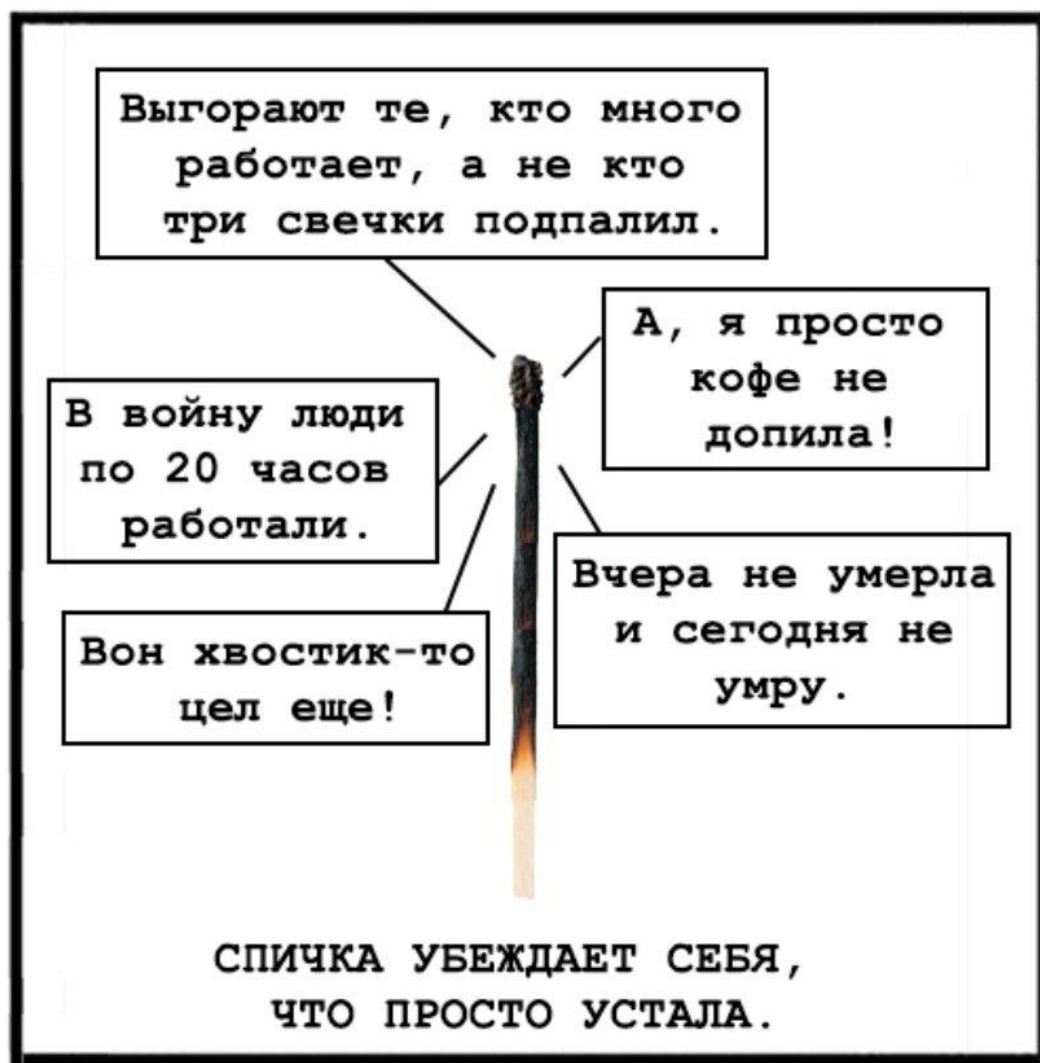


5. Удовлетворять базовые потребности.

Это топливо, на котором "едет" ваш организм.

Полноценный сон. Питание, которое не вредит вам.

Все это необходимо для того, чтобы ваше тело нормально функционировало.



#### 6. Смена сферы деятельности.

Если вы находитесь на последних этапах эмоционального выгорания, то смена сферы деятельности очень вероятный сценарий развития событий. Однако прежде придется восстанавливаться физически.



Для меня лучшая  
удалённая работа –  
это работа,  
которую я удалил из  
своей жизни

Про себя скажу, что в своё время дошла до дна эмоционального выгорания.

Первые этапы я как и большинство из тех, кто с ним столкнулся, проигнорировала.

Поняла, что все идет куда-то не туда, когда обратного пути уже не было.

Именно из-за синдрома эмоционального выгорания я сменила профессиональную область и ещё примерно год ушло на физическое восстановление.