

Эмоциональное выгорание: как не потерять себя

Что такое эмоциональное выгорание?

Синдром эмоционального выгорания – это защитная психологическая реакция на чрезмерные эмоциональные и продолжительные нагрузки. Это нормальная реакция на стресс, свойственная каждому. Интересный факт: выгорание может наблюдаться только у психически здоровых людей, не страдающих патологиями.

Следует отличать эмоциональное выгорание и переутомление. Переутомление — это физиологическое состояние организма, которое является последствием длительной активной деятельности без отдыха и проходит, если человек хорошо отдохнул.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, подверженностью соматическим заболеваниям. ВОЗ признала «синдром выгорания» проблемой, требующей медицинского вмешательства.

Как бороться с эмоциональным выгоранием?

1. Установите реалистичные цели к данному моменту времени: проанализируйте для чего вам эта цель, какие действия необходимо совершать, чтобы добиться результата.
2. Планируйте время: установите приоритеты, сколько времени уделить учебе, сколько отдыху и сколько провести с друзьями и семьей.
3. Держите баланс между учебой и жизнью: установите границы между учебой и личной жизнью, также необходимо выделять время на отдых для того, чтобы восстановиться.
4. Заботьтесь о своем теле и питайтесь правильно: достаточно часов сна и здоровое питание помогут сохранить равновесие и снизить уровень стресса.
5. Развивайте поддерживающие отношения: общайтесь с друзьями и близкими, занимайтесь физической активностью, чтобы улучшить настроение.
6. Не стесняйтесь делать перерывы и отдыхать: заботьтесь о своем здоровье, например, занимайтесь спортом или увлекательным хобби, это снизит уровень стресса и поможет восстановиться.
7. Важно слушать свои чувства и не игнорировать их. Также важно научиться говорить “нет” и устанавливать границы в отношениях с другими людьми.

Попробуйте обратиться за помощью к друзьям или профессионалам, если ситуация становится слишком сложной.

Почему важно бороться с эмоциональным выгоранием?

Эмоциональное выгорание может повлиять на ваше физическое и психическое здоровье, а также на вашу работу и личную жизнь. Оно может привести к хроническому стрессу, болезням сердца и другим заболеваниям.

Эмоциональное выгорание может случиться у любого и распространиться на всю группу людей, поэтому важно обеспечить психологическое здоровье коллектива, чтобы избежать этой проблемы. Выгоревший человек становится менее эмоционально вовлеченным в работу и

отношения, не поддерживает коллег, находится в агрессивном или депрессивном состоянии. При этом другие партнеры испытывают нехватку ресурсов и вынуждены искать их в других местах.

Борьба с эмоциональным выгоранием помогает сохранить баланс в жизни и научиться управлять своими эмоциями и стрессом.

Как предотвратить эмоциональное выгорание?

К основным факторам, препятствующим развитию выгорания, и имеющим отношение к внутриличностным, а не внешним, ресурсам, относят:

- ✓ активность;
- ✓ копинги (совладающие стратегии поведения), в том числе умение ассертивно отстаивать свои границы;
- ✓ юмор;
- ✓ оптимизм;
- ✓ позитивное мышление;
- ✓ осознанность (стремление рефлексировать происходящие с человеком события, собственное поведение и стиль мышления);
- ✓ творчество;
- ✓ гибкость мышления и поведения;
- ✓ любовь к себе, адекватно высокая самооценка.

Выделяют качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.

Во-первых: хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых: опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.

В-третьих: способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как понять, что вы уже находитесь в состоянии эмоционального выгорания?

Синдром эмоционального выгорания может привести к:

- Физическому истощению: часто сопровождается решительным ухудшением общего физического состояния – постоянная усталость, чувство изнеможения и проблемы со сном.
- Психологическим проблемам: люди с этим синдромом могут стать агрессивными, напряженными, раздражительными и часто страдают от тревоги, депрессии, снижения самооценки и склонности к самокритике.
- Ухудшению качества работы и производительности: люди, переживающие синдром выгорания, начинают испытывать сложности в выполнении своих профессиональных обязанностей, что может приводить к снижению производительности и карьерных перспектив.
- Проблемам в отношениях: эмоциональные проблемы и психическая неустойчивость. ухудшение отношений с коллегами, друзьями и близкими.

Все вышеперечисленные факторы могут привести к хроническому болезненному состоянию или даже к антивитальным настроениям (суицидальным мыслям).

Важно понимать, что эмоциональное выгорание - это нормальная реакция и несет защитную функцию. Разные люди в одинаковых стрессовых ситуациях реагируют по-разному, и есть те, кто не выгорает вовсе. Одинаковое воздействие стресса может оказывать разную эмоциональную нагрузку на людей, в зависимости от того, как они к нему относятся. Некоторые рассматривают стресс как движущую силу для своего развития, а другие - как разрушающий фактор. Влияние стресса на психическое состояние зависит от нашего отношения к нему.

Урусова Юлия Валерьевна,
педагог-психолог