

Признаки эмоционального выгорания

Выгорание – это процесс хронического стресса, тесно связанный с тремя показателями: физическое и эмоциональное истощение, циничность и ощущение неэффективности. Это происходит, когда у человека есть завышенные требования к собственной работе, слишком мало мотивационных ресурсов и очень короткий промежуток времени для восстановления (как на работе, так и во вне рабочее время). Как правило, это работники таких социальных профессий, как врач, учитель, психолог, продавец и др. В ежегодном обзоре журнала «Организационная психология» было проведено исследование, результаты которого показали, что наиболее расположены к эмоциональному выгоранию на работе женщины старше 45 лет, живущие в мегаполисах. Мужчины же склонны меньше признавать свою усталость или вовсе не сообщать о ней. Однако очень важно уметь распознавать эти предупреждающие знаки в себе и окружающих людях.

Каждая неожиданность оборачивается серьёзной проблемой

«Когда я занималась юриспруденцией, моя работа заключалась в том, чтобы помогать клиентам решать их проблемы. Я понимала, что со мной что-то не так, когда даже самые небольшие трудности вызывали у меня сильную эмоциональную реакцию. Я была настолько морально истощена, что почти не могла различать небольшую проблему и значительный кризис», - рассказывает автор статьи Пола Дэвис.

Хроническое истощение и усталость

Усталость, связанная с выгоранием, находится на уровень выше, чем просто чувство усталости. Со временем это чувство переходит в хроническое состояние ощущения перегрузки и опустошения.

Частые простуды

Напряжение и адреналин могут удерживать работоспособность на среднем уровне непродолжительное время, однако, достигнув своего определенного максимума, они приводят иммунную систему в плачевное состояние. В результате человек становится более восприимчивым к различным заболеваниям от простуды и гриппа до сильных головных болей, боли в животе и учащенного сердцебиения.

Отсутствие «перезарядки» и полноценного отдыха

Восстановление является важным компонентом процесса предотвращения выгорания. Чтобы понять, достаточно ли человек уделяет времени отдыху, стоит ответить на 2 вопроса: 1) Как вы «перезаряжаетесь» в течение рабочего дня? 2) Что вы делаете, чтобы перезарядиться после работы а) каждую ночь, б) в выходные и в) в отпуске?

Чувство неэффективности

Неэффективность – чувство, при котором человек считает, что больше не сможет добиться никаких продуктивных результатов. Когда теряется эффективность, то снижается уверенность, а затем и самооценка.

Отстраненность

Выгорание – это процесс «отсоединения» от тех вещей, которые обычно дают энтузиазм и стремление. Противоположное состояние – работа, которая является мощным сочетанием энергии и вовлеченности.

Цинизм

Энтузиазм исчез и теперь все вокруг придираются к сделанной работе. Даже, если было использовано дополнительное время и усилия для проектов, то в результате человек всё равно сделает самый минимум.

Излишний перфекционизм

Исследования показывают, что перфекционистские тенденции связаны с более высоким риском выгорания. Бесспорно, у некоторых профессионалов нет времени на раздумья и права на ошибку (хирурги, диспетчеры воздушного движения, юристы). Во всех остальных случаях ключ к пониманию ситуации лежит в вопросе: «Мне действительно необходимо совершенствовать этот проект и далее?» Чаще всего ответ – нет.

Слишком много требований, слишком мало ресурсов.

Предъявляемые требования – это любой аспект работы, которые требуют постоянных усилий или энергии. Ресурсы работы – те аспекты, которые мотивируют и помогают достичь своих целей.

Выгорание - самая большая профессиональная опасность XXI века. Своевременное выявление и меры профилактики – значительный шаг в уменьшении его воздействия.

Оригинальная статья: 9 Warning Signs of Burnout Paula Davis-Laack J.D., Psychology Today March 2015

Автор перевода: Ярцева Ульяна Геннадиевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: Выгорание, работа, перфекционизм, хроническая усталость, истощение.

Источник фото: unsplash.com