Невидимая болезнь: Выгорание

Может быть, вы тоже страдали от этого, но просто не знали?

Тогда я еще не знал, что это такое. Все, что мне было известно, это то, что я потерял смысл и цель в жизни и больше не мог продолжать в том же духе. Когда стюардесса спросила меня, не нужно ли мне чего-нибудь, я лишь отмахнулся от нее, чувствуя себя совершенно разбитым.

Я так похудел, что выглядел изможденным. Во время взлета мне было все равно, разобьётся самолет или нет. Ничто не имело значения. Я ехал на солнечную Ямайку, надеясь сбежать от боли из-за круглосуточной работы и последующего перегорания. Я не один такой. Многие люди выгорают, но не знают об этом.

О личном с тремя самодостаточными женщинами

Я разговаривал с Арианной Хаффингтон (Arianna Huffington), основательницей и генеральным директором Huffington Post и Thrive Global. И вот, что она пишет в своей книге *"Процветай"(Thrive):* «6 апреля 2007 года я проснулась в луже собственной крови. Я два года строила "Хаффингтон Пост". Разведенная мать двух дочерей-подростков, я только что вернулась после недельной поездки со старшей дочерью по будущим колледжам, и, поскольку она настояла, чтобы я не садилась за компьютер днем, я вынуждена была работать ночью. И вот, на следующее утро после возвращения домой, я проснулась разбитой и измученной. В результате у меня была сломана скула, несколько швов на глазу и начало долгого путешествия. В последующие дни я оказалась на больничной койке. Это, оказывается, прекрасное место для размышлений о жизни. Именно этим я и занялась. Я задавала себе много вопросов: так ли на самом деле выглядит успех? Это ли та жизнь, которую я хочу жить? Ответ был отрицательным. И диагноз, который я получила от всех врачей, заключался в том, что у меня был тяжелый случай выгорания.”

Политическая активистка Глория Стейнем (Gloria Steinem) тоже там побывала, и вот что она рассказала: «Только пройдя через множество эпизодов выгорания, я начала осознавать работу как незаменимую часть жизни, но не всю мою жизнь. И только тогда я начала сосредотачиваться на том, что я могла бы сделать уникального, вместо того, чтобы пытаться делать все. И таким образом, я начала быть намного более эффективным работником.”

Я брал интервью у певицы, автора песен и бродвейского продюсера Аланис Мориссетт (Alanis Morissette), которая сказала мне, что ее выгорание было похоже на нервный срыв: «У меня было так много эпизодов выгорания. И они были вполне предсказуемы для меня. Я выгорала каждые три месяца, и это было похоже на нервный срыв. Я могла их предвидеть. Я знала, что они приближаются, и они были очень интенсивны. Мой мозг буквально плавился в течение 17 минут. Это ужасно, но это было так, как будто болезнь или истощение от выгорания были единственным временем, когда я разрешала себе отдохнуть. Но больше я так не делаю, потому что опираюсь на своих друзей и обращаюсь за помощью, и мои дети отрывают меня от работы. Это просто необходимо делать. Это управление энергией против управления временем и осознание того, что моя энергия ограничена. Раньше я думала, что непобедима. Я, на самом деле, могла бы просто идти и идти, пока бы не выгорела дотла.”

Признаки выгорания

Никто не застрахован от выгорания. Абсолютно никто! Эта напасть свирепствует среди людей. Если вы подвергаетесь риску, то у вас есть одна общая черта с этими тремя необычайными женщинами: вы не заботитесь о себе. У мужчин тоже нет иммунитета. Случаи выгорания возросли до тревожных размеров среди представителей обоих полов. Недавнее исследование Gallup, в котором приняли участие почти 7500 штатных сотрудников, показало, что 23% чувствуют себя выгоревшими на работе очень часто или всегда, в то время как еще 44% - время от времени. А это две трети рабочей силы. Выгорания не надо стыдиться. Это тема, о которой нужно знать и говорить открыто, чтобы вы знали признаки и могли предотвратить выгорание.

В 1974 году Герберт Фрейденбергер ввел понятие «выгорание». До этого года выгорание считалось популярным психологическим термином, непризнанным как законное психологическое или психиатрическое расстройство или официальное заболевание, кружащее коршуном над офисами. Всё изменилось, когда Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала, что ситуация достигла рубежа, официально классифицирующего его как медицинский диагноз, в том числе состояние в Международной Классификации Болезней, руководстве, которое направляет медицинских работников в диагностике заболеваний.

В руководстве выгорание описывается как «синдром, концептуализированный, как результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.» Три симптома могут помочь вам распознать его:

- Ощущения энергетического истощения, или утомления
- Повышенное ментальное дистанцирование от работы, или же чувство негативизма или цинизма, связанные с работой
- Снижение профессиональной эффективности

Важно, чтобы вы знали признаки и открыто говорили, когда вы их видите. Одним из важных отличий является то, что выгорание - это не то же самое, что стресс, и вы не можете вылечить его, взяв длительный отпуск, замедляясь или работая меньше часов. Выгорание - это совершенно другое. Ваша система буквально отключается физически, эмоционально, ментально и духовно. В состоянии же стресса вы все еще боретесь, чтобы справиться с давлением.

Как только выгорание берет верх, у вас заканчивается бензин, и вы отбрасываете всякую надежду, чтобы преодолеть какие-либо препятствия. Когда вы страдаете от перегорания, это больше, чем просто усталость. У вас есть глубокое чувство разочарования и безнадежности, что ваши усилия были напрасны. Жизнь теряет всякий смысл, и совсем маленькие задачи напоминают подъём на Эверест. Ваши интересы и мотивация иссякают, и вы не в состоянии выполнить даже самые маленькие обязательства. Вот еще несколько признаков, на которые стоит обратить особое внимание:

- Разочарование/потеря смысла
- Умственная и физическая усталость и истощение
- Капризность, несдержанность и вспыльчивость
- Потеря мотивации и снижение интереса к обязательствам
- Неспособность выполнять обязательства
- Пониженный иммунитет к болезням
- Эмоциональная отстраненность от предыдущих занятий

- Уход от коллег и социальных ситуаций
- В перспективе видится только безнадежность, беспомощность и подавленность
- Прогулы и неэффективность работы
- Ухудшение качества сна
- Затуманенное мышление и проблемы с концентрацией внимания

10 советов по самопомощи

Решение проблемы выгорания - это профилактика. И лучшая профилактика, как ни странно, это план самопомощи. Вот 10 советов, чтобы предотвратить попадание в точку невозврата задолго до того, как накроет выгорание:

1. **Г-З-О-У**. Аббревиатура г-з-о-у расшифровывается как «голодный, злой, одинокий и усталый.» Этот тревожный сигнал является мягким напоминанием для вас, чтобы остановить, замедлить и привести себя в равновесие, когда у вас нет топлива: ешьте, когда вы голодны, выпустите свой гнев конструктивным способом, позвоните кому-то, если вы одиноки, и отдохните, когда устали.
2. **Подложите подушечку, где это возможно**. Чтобы смягчить удары стресса, избегайте ставить для себя нереальные сроки. Замените негатив на конструктив. Например, возьмите «Дни здоровья» в дополнение к «больничным дням». Распределите рабочие задания на разумные временные отрезки. Создавайте временные подушки безопасности между встречами. Попробуйте уйти на работу на 10 или 15 минут раньше, чтобы не начинать свой день в спешке. Облегчите свой рабочий день вместо того, чтобы катапультироваться в него. Чтобы снизить риск для здоровья, не берите сверхурочную работу, когда это возможно. Трудитесь по принципу работать умнее, а не дольше.
3. **Самосострадание**. Одно из лучших лекарств против выгорания - давать себе регулярные дозы доброты: отговаривайте себя, когда в чем-то неуверенны. Хвалите себя после достижения успеха. Успокаивайте себя после того, как потерпите неудачу, не вложитесь в крайние сроки или совершите ошибку. Награждайте себя всякий раз, когда заканчиваете проект, достигаете успешной вехи или достигаете цели. Исследования показывают, что самокопание снижает ваши шансы на восстановление. Вместо того чтобы нападать на себя, когда все рушится, осознанная, сострадательная настройка облегчает вам путь.
4. **Отключайтесь**. Управление электронными устройствами вместо того, чтобы они управляли вами, поможет компенсировать выгорание. Отключайте их в конце дня и установите границы, чтобы защитить ваше личное пространство и время. Используйте пользовательские мелодии звонка для тех, кто хочет связаться с вами в нерабочее время. Ограничьте количество раз в день, когда вы проверяете электронную почту. Реже проверяйте мессенджеры, так чтобы не складывалось впечатление, что вы доступны 24/7.
5. **Научитесь говорить нет**. Нарисуйте линию, когда кто-то просит вас сделать что-то, на что у вас нет времени. Скажите себе, что есть предел тому, что вы можете сделать, и выбросьте все остальное из картинки. Начните видеть в этом отношении сильную профилактику выгорания, а не слабость. Когда вы говорите «Да», но подразумеваете «нет», вы не заботитесь о своем психическом или физическом здоровье, и это приводит к чрезмерным обязательствам.
6. **Избегайте многозадачности.** Исследования показывают, что многозадачность - это не то, чем она является, и на самом деле требуется больше времени, чтобы перейти от одной задачи к другой из-за дополнительного времени, чтобы обновить вашу память о каждой

задаче. Люди, которые сосредотачиваются на одной задаче за раз, более продуктивны и эффективны и в работе, и в жизни. И у них меньше шансов выгореть.

7. **Практикуйте медитацию осознанности.** Медитация или созерцание, даже сидя за столом в течение всего пяти минут, восстанавливает силы. Это поможет вам расслабиться, очистить голову и освежить ум, тело и дух. Обратите внимание на то, что вас окружает, и обратите свое внимание на настоящий момент, чтобы уменьшить стресс и генерировать больше энергии производительности в сложной работе. Снимите носки и обувь и почувствуйте, как ваши пальцы касаются пола. Обратите пристальное внимание на то, как пол ощущается ногами. Если у вас есть открытое окно, сосредоточьте свои чувства на природе: звуки щебечущих птиц, аромат цветущих цветов или вид белок на деревьях. Потратьте 60 секунд, чтобы определить звуки вокруг вас (движение на заднем плане, голоса на расстоянии, бульканье вашего желудка), а затем обратите внимание, что ваш пульс замедляется, ваши мышцы расслабляются, а ваш ум становится ясным.

8. **Природные ванны.** Ученые сообщают, что выход на улицу на 120 минут в неделю - не больше и не меньше - исцеляет. Неважно, что вы делаете (бегаете, играете в теннис или ходите пешком), но два часа в неделю с матерью-природой дают вашему усталому уму перерыв, поднимают настроение и заряжают ваши батарейки. Поужинайте на свежем воздухе, прогуляйтесь по кварталу или посидите в парке, прежде чем вернуться на работу.

9. Сложите свою колоду позитива. Расширьте сферу своей позитивности. Ищите положительные стороны в ситуации с недостатками. Найдите возможность в трудностях. Подумайте о вызове как о приключении, а не о проблеме. Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме. Стремитесь увидеть выигрыш в ваших потерях, начало в концовках.

10. Оставайтесь в форме вне офиса. Представьте, что вы - олимпийский чемпион, и представьте свою жизнь как Олимпийские игры. Ваша ежедневная физическая и умственная выносливость зависит от хорошей физической формы. Подготовьтесь к своим рабочим дням, заботясь о своем психическом и физическом здоровье вне работы. Притормозите и зарядите себя хорошим питанием, энергичными физическими упражнениями и полноценным сном. Избегайте никотина и употребляйте алкоголь в умеренных количествах.

www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Bryan E.Robinson - The Invisible Disease, August 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, работать в радость, выгорание на работе, как справиться с выгоранием, любовь к себе, самопомощь при выгорании на работе, пониженный иммунитет.

