

Самовыгорание. Меры профилактики



Выгорание — это состояние, возникающее в результате хронического стресса, при котором эмоции притупляются, а человек постоянно чувствует себя истощённым.

Почему люди выгорают:

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Желание сделать работу идеально, отказ самому себе в праве на ошибку

НЕУМЕНИЕ ГОВОРИТЬ: «НЕТ»

Готовность выполнить любую просьбу даже в ущерб своему личному времени

НЕУМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ

Отсутствие навыков тайм-менеджмента

ТРУДОГОЛИЗМ

Заикленность на работе, домашних делах, отказ от других аспектов жизни

ПРОБЛЕМЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Недопонимание и конфликты

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Невозможность обсудить с кем-то свою проблему

Парадокс: выгорание начинается не со стресса, а с влюблённости в работу 5 стадий эмоционального выгорания:

1 Медовый месяц.

Человек с энтузиазмом погружается в работу. Казалось бы, что тут плохого? Но именно на этом этапе работа начинает отнимать слишком много времени.

2 Недостаток топлива.

Снижается продуктивность. Задачи решать всё сложнее, и они уже не приносят радость. Накапливается усталость. Но «выгорающий» продолжает по инерции работать, выжимая из себя остатки сил.

3 Хронические симптомы.

Постоянная усталость начинает сказываться на здоровье: появляется слабость, частые недомогания, обостряются хронические заболевания.

4 Кризис

Кульминация выгорания. Накрывает чувство полного эмоционального истощения: человек становится апатичным, не получает удовольствия даже от того, что очень любил раньше. Значительно портятся отношения с окружающими.

5 Недостаток топлива.

Проблемы на работе и в семье нарастают как снежный ком. Кажется, что невозможно вырваться из этого круга и справиться со своим состоянием. Под угрозой не только карьера, но даже физическое здоровье и жизнь человека.

Самовыгорание. Меры профилактики

Как распознать выгорание:

- Организм не успевает отдохнуть за ночь, не спасают выходные и даже отпуск, чувство усталости и эмоционального истощения не отпускает
- Появляются проблемы со сном. Вечером сложно уснуть, а утром – проснуться
- Ухудшается физическое здоровье – появляются новые или обостряются старые болезни
- Пропадает аппетит или, наоборот, человек начинает «заедать стресс»
- Снижается мотивация, нарастает прокрастинация
- Снижается концентрация внимания. Внимание словно блуждает и постоянно перескакивает на что угодно, кроме работы
- Ухудшается память, снижается продуктивность
- Человек закрывается от окружающих – «Меня никто не понимает»
- Не радуют успехи, не огорчают неприятности
- Появляется раздражительность, агрессия

Как справиться с выгоранием:

- Определить чёткие рамки рабочего времени (времени ухода за родственником) – по вечерам уделять время себе, другим членам семьи, друзьям
- Уделять время своему хобби – заниматься тем, что приносит удовольствие и позволяет отвлечься
- Читать интересные книги, смотреть фильмы, посещать музеи и выставки
- Пить больше чистой воды
- Следить за рационом питания
- Проводить информационный детокс
- Включить регулярные физические нагрузки
- Делать дыхательную гимнастику
- Наладить режим дня, в котором будет достаточно времени для работы, отдыха и сна

В ПОИСКАХ КОМФОРТНОГО РЕЖИМА
МОЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА
ПОПУЛЯРНУЮ ФОРМУЛУ «8-8-8».

8 ЧАСОВ СНА

8 ЧАСОВ ОТДЫХА

8 ЧАСОВ РАБОТЫ

