Автор: admin
17.10.2011 21:25 - Обновлено 30.10.2014 05:08

Как я избавился от синдрома «эмоционального выгорания»?

«Эх, жизнь моя – жестянка...
Да ну её в болото!»

Не знаю, как в других, но в моей голове эта мультяшная песенка проигрывалась частенько. Долгое время не обращал внимания, но со временем пришёл опыт: запел Водяной – скоро пить водку. Собственная примета такая. Потом стало интересно (я жутко любопытный и упёртый), почему со мной происходит так, как происходит? Найти ответ помогли личная богатая статистическая выборка и просторы Интернета. Присел, задумался и понял, как можно жить горя, но не сгорая! Или не промокая…

Выяснилось, что у специалистов подобное состояние души и ума называется синдром «эмоционального выгорания». Для «суровых мужчин» он мог бы показаться позорной блажью неженки, но по жизни оказался медицинской реальностью, под которой врачи понимают «реакцию организма, возникающую вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности».

При такой «работе на износ» постепенно развивается эмоциональное и умственное истощение, физическое утомление и личная отстранённость по принципу «на всё наплевать». Организм настолько от всего устал, что видит свое спасение только в полном или частичном выключении эмоций как реакций на любые воздействия извне. Для многих простейший выход из психологического штопора – до зеленой жути родной запой, который способен отключить всё, что движется. У несогласных с этим способом вслед за классиком возникает вопрос: «Что делать?».

И я вам скажу просто и по-товарищески, что нужно делать. И предупрежу по-свойски: легко не покажется. Итак, все рекомендуемые специалистами мероприятия направлены на нейтрализацию первопричины болезни: снятие рабочего напряжения здоровыми методами, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением, оптимизация характера сложившихся взаимоотношений в трудовом (он же родной) коллективе и своих личностных реакций.

А для того чтобы воплотить в жизнь прочитанное, советуют «непокобелимо» соблюдать **простые правила**
:

стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, использовать «тайм-ауты» для отдыха от работы, которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия;
научиться периодически переключаться с одного вида деятельности на другой;
к конфликтам на работе относиться проще, а «к людЯм ширше»;
не заниматься глупостями и не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
побольше эмоционально общаться, исключительно «всухую» – лишь потому, что, когда человек трезво анализирует обуревающие его чувства и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или процесс этот оказывается не столь выраженным;
стремиться к поддержанию хорошей физической формы, уверовав в то, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, снижение веса или ожирение усугубляют проявления синдрома эмоционального выгорания.
Не могу похвастать, что их воплощение в моей реальности проходило легко. Но, в конце концов, воплотилось-таки! Похвальная упёртость, терпение и труд – куда хотите, доведут. Более того, правила стали моим «осознанным бессознательным», вот только курить не смог бросить, ну да ладно, не все сразу.

Соло Водяного стало маркером, предупреждающим о том, что предел моих физических, душевных, умственных и прочих возможностей на сегодня достигнут, и пора бы телу на покой. Или в баню, или в спортзал. На диван тянет в последнее время всё реже, что больше всего удивило моих друзей. Жизнь стала проще, люди вокруг добрее, правда, денег зарабатывать больше не стал, но всё бабло не заработать.

Что еще? Да, последний раз спел песенку мультяшного героя уже вслух, под новогодней ёлкой, но трезвый. Чего и вам желаю.

Автор - **Алексей Садов**

Источник