Автор: admin
16.08.2011 12:50 - Обновлено 29.10.2014 06:34

А вы на работе «горите»?

Есть профессии, представители которых буквально «сгорают» на работе. Например, учитель. Каждый его рабочий день связан с огромными психическими нагрузками: объяснить тему целому классу, состоящему из 20-30 человек, к каждому найти индивидуальный подход, разрулить «стычки» между учениками.

Прибавьте к этому конфликты с родителями, коллегами и начальством, а дома уже свои проблемы… Неудивительно, что люди подобных профессий – врачи, школьные психологи, сотрудники службы доверия, журналисты... – на работе «горят», словно свечки. В буквальном смысле. Психологи даже термин специальный для них придумали – «синдром выгорания», другими словами – психологическое истощение.

История болезни

Впервые об этом синдроме заговорили в 60-х годах двадцатого века, когда в Америке появились специальные социальные службы. Сотрудники этих организаций целыми днями помогали безработным, инвалидам, ветеранам вьетнамской войны, жертвам насилия и т.д. В определенный момент работники (сами отличные психологи, специально отобранные для этой деятельности) «срывались» и начинали грубить людям. Их неадекватное поведение объяснялось «стрессом общения». Чуть позднее в психологии появился и термин «выгорание».

Распознать несложно

Симптомы этой «болезни» банальны и напоминают глубокую депрессию: постоянная усталость, падение работоспособности, головные боли, бессонница, плохой аппетит или, напротив, «гастрономические срывы», маниакальная тяга к кофе/сладком/сигаретам/энергетическим напиткам, ощущение безнадежности, беспомощности.

Истощенный работой человек чувствует, что «исчерпал себя», «отдал больше, чем мог

дать», на него нападает абсолютное равнодушие. Те, кто его силы «забрали», вызывают ненависть, оттого «человек-свеча» нередко вспыхивает приступами гнева. Среди жертв синдрома выгорания нередки склонности к суициду.

Поскольку эта категория людей по роду своей профессии должна быть сдержанна в проявлении эмоций, ей гораздо сложнее рассказать о накопившейся проблеме, при этом негативные эмоции, обиды и чувство разочарования копятся внутри, делая из человека бомбу замедленного действия. Стать жертвой синдрома выгорания проще молодым людям, нуждающимся в поддержке, нетерпеливым и менее сдержанным в общении. Обозначить «зону риска» несложно. Если вы каждый день работаете с людьми, по 5-10 часов в день контактируете, вникаете в их проблемы, знайте – потенциально вы «человек-свеча».

Помоги себе сам

Люди, дошедшие, как говорится, до ручки, нуждаются в профессиональной помощи психологов. Лучшее лекарство на ранних стадиях – это профилактика.

Если вы находитесь в «зоне риска», обязательно научитесь абстрагироваться от негативных эмоций других людей, от чужих проблем. Другими словами – не принимайте происходящее на работе близко к сердцу. При этом не уходите в другую крайность – ледяное равнодушие. Будьте приветливы и тактичны.

Чаще отдыхайте, помните, что работать надо именно в рабочее время. Вечера же и выходные дни обязательно оставьте для приятного и активного времяпрепровождения – гуляйте, ходите в спортзал (особенно хорош бассейн и йога, помогающие расслабиться, «смыть» весь негатив, накопленный за день), встречайтесь с друзьями.

Как можно чаще меняйте вид деятельности и относитесь к работе как средству зарабатывания денег, а не смыслу всей жизни.

Автор - Ксения Угланова

Источник