

Эмоциональное выгорание: как остановить белку в колесе?



удовольствия от жизни. Это время, когда мы эксплуатируем сами и позволяем эксплуатировать себя.

Отследить первые признаки выгорания бывает сложно, так как состояние меняется постепенно. Из-за внутренних факторов человек продолжает терпеть ситуацию, но где-то внутри его все не устраивает. Постепенно отказываясь то от одного, то от другого, не замечает, как скатывается в это состояние».

Симптомы выгорания:

- постоянное чувство усталости, падение мотивации, моральное и физическое истощение;
- отстраненность от работы, негативное отношение к своим обязанностям;
- снижение работоспособности и продуктивности труда;
- ухудшение отношений с родными на фоне раздражительности;
- цинизм по отношению к коллегам и клиентам;
- сильная забывчивость, проблемы с памятью;
- безразличие к работе и даже к тем проектам, которые раньше вас вдохновляли.

Если вы на собственном опыте узнали, что такое эмоциональное выгорание, нельзя пускать ситуацию на самотёк. Существует несколько эффективных приёмов, позволяющих бороться с данным состоянием – внимательно относитесь к каждому из них.

1. Станьте более организованными. Считается, что стресс возникает на фоне чрезмерной нагрузки. Это верно, но лишь отчасти. Проблема многих людей в том, что они не умеют правильно организовать рабочий процесс. Существует множество способов планирования и техник тайм-менеджмента. Изучите их и найдите то, что поможет вам работать эффективнее.

2. Планируйте отдых. К ведению рабочих ежедневников и написанию планов на месяц мы склонны относиться более дисциплинированно, чем к планированию отдыха. Это приводит к тому, что мы с легкостью отказываемся от увлечений и любимых дел, если появляются срочные задачи. Выделите в своём ежедневном плане время на чтение, просмотр полезного видео-контента, общение с друзьями. Строго следуйте плану и уважайте своё личное время так же, как время работы.

3. Устраивайте перерывы в течение рабочего дня. Оптимальный режим работы – чередование интенсивной работы в течение одного или полутора часов перерывами по пятнадцать минут. Включите перерывы в своё расписание и не пренебрегайте ими. Разминайтесь, выходите подышать свежим воздухом, делайте гимнастику для глаз.

4. Разрушайте идеалы. В стремлении к идеальному результату вы скорее добьётесь не идеала, а разочарования в себе и своих способностях. Помните, что лучшее – враг хорошего. И чаще всего сделать хорошо – уже достаточно.

5. Отложите телефон. Откажитесь от гаджетов хотя бы на один выходной день, когда вы с близкими и вас не могут потерять. Не можете себе этого позволить? Тогда хотя бы отключите уведомления мессенджеров.

6. Научитесь говорить “нет”. Это отлично поможет отстаивать ваши личные границы. Но это нужно делать тактично, чтобы не конфликтовать.

7. Не идите на поводу у сиюминутных решений. Нагрубить, обидеть собеседника – первое, что приходит в голову, когда мы чем-то расстроены или возмущены. Не торопитесь решать конфликты здесь и сейчас. Подождите, когда будете достаточно спокойны для конструктивного диалога.

8. Занимайтесь спортом. Физическая активность необходима для эмоционального здоровья. Пойдите в тренажерный зал, займитесь плаванием, велоспортом, совершайте пешие прогулки. Это поможет снять напряжение.

9. Общайтесь. Не закрывайтесь от мира. Общайтесь с коллегами, проводите больше времени с близкими, друзьями.

10. Пробуйте новое. Возьмите себе за правило каждый месяц пробовать что-то новое: сходить в батутный центр, приготовить новое блюдо, посетить выставку в музее и так далее. Так вы будете получать заряд энергии от новых впечатлений, знакомиться с новыми людьми. Возможно, найдёте новое увлечение, которое позволит снимать напряжение и будет вдохновлять вас.

Будьте здоровы!



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*