



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание – одна из самых актуальных проблем современного мира с его ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала. Между тем человек – не робот, он не может трудиться как заведенный, это непременно скажется на его физическом и психологическом самочувствии.

Профессиональное выгорание – это состояние, при котором эмоции притупляются, а человек постоянно чувствует себя истощённым. ВОЗ определяет выгорание как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Характеризуется тремя параметрами: чувством эмоционального истощения и нехватки энергии; повышенной психической дистанцированностью от работы, чувством негативизма или цинизма, связанными с работой; снижением профессиональной эффективности».

Главное отличие выгорания от обычной лени, усталости или плохого настроения – длительность. Выгорание не проходит за пару-тройку недель. Это затяжной процесс, который со временем усугубляется. Организм не успевает отдохнуть за ночь, не спасают выходные и даже отпуск, чувство усталости и эмоционального истощения не отпускает.

Симптомы профессионального выгорания

Постоянная усталость. Появляется и нарастает чувство физической истощённости. Человек уже с понедельника мечтает о пятнице. И всё чаще ловит себя на неприятном ощущении по утрам – когда только проснулся, а уже устал.

Проблемы со сном. Вечером сложно уснуть из-за того, что мозг продолжает интенсивно работать, прокручивать рабочие задачи – и этот процесс очень сложно затормозить.

Ухудшение физического здоровья. На фоне плохого сна и постоянной усталости появляются проблемы со здоровьем – новые или обостряются старые. Пропадает аппетит или, наоборот, человек начинает «заедать стресс».

Отсутствие мотивации. Работа перестаёт интересовать, сложно начать что-то делать. Не интересуют успехи, не мотивируют денежные бонусы и признание коллег.

Снижение концентрации. Сложно удерживать внимание в течение долгого времени – оно словно блуждает и постоянно перескакивает на что угодно, кроме работы. Ухудшается память, снижается продуктивность. Кажется, что постоянно работаешь, но результатов почти нет.

Дистанцирование. Человек закрывается от окружающих, считает, что никто вокруг его не понимает. Становится сложно обсуждать своё состояние с другими людьми, хочется остаться одному.

Апатия. Появляется безразличие к рабочим процессам и жизни в целом. Не радуют успехи, не огорчают неприятности.

Раздражительность. Человек становится агрессивным, часто срывает плохое настроение на коллегах и родных.

Разумеется, жизнь людей в современном мире не обходится без эмоциональных, психологических или физических перегрузок в процессе работы. Как правило, выгорание грозит тому, у кого на работе царит атмосфера стресса и напряжения. У человека, вынужденного в ней находиться, копится внутренний негатив.

Профессиональное выгорание работника – настоящая проблема нашего времени. Если его вовремя не выявить и не начать принимать меры, оно будет прогрессировать, ухудшая жизнь человека.

Берегите себя, сохраняйте психическое здоровье и душевное равновесие.

