Синдром эмоционального сгорания. Как быть?

Сгорание – это синдром эмоционального истощения и снижения уровня личных достижений. Чаще всего он возникает у людей, чья работа непосредственно связана с общением.

Основные признаки:

- Пропадает желание проявлять себя в работе, добиваться успехов и признания среди коллег.
- Наступает эмоциональное истощение или чувство усталости – появляется ощущение, что Вы не можете ничего дать другим людям либо принести пользу. Могут появиться мысли о том, что Вы ничего не значите.
- Возникает негативное отношение к другим людям - недовольство окружающими, раздражительность, конфликтность.
- Теряется чувство юмора или, вместо обычного, появляется «чёрный юмор»
- Возникает ощущение, что все Ваши действия совершаются по принуждению, а не по собственному желанию.
- Появляются нарушение сна, головные боли, боли в спине и области груди; возможно увеличение веса, тяга к еде, покупкам и т.п.

Как помочь себе в сложившейся ситуации?

Самое трудное – осознать наличие у себя данной проблемы.

Необходимо взять ответственность за решение проблемы на себя. На данном этапе полезна помощь друзей и коллег по работе, когда «проговаривание» болезненных чувств и переживаний способствует снятию напряжения. Выделите негативные моменты, которые приводят к появлению симптомов «сгорания». Чаще всего в основе лежат личностные и семейные проблемы, напряжённость и нерешенность которых в течение длительного времени приводят к появлению и проблем в работе.

Итак, определите *«как вы докатились до жизни такой»*. Синдром эмоционального сгорания – лишь реакция на определенный образ жизни, стиль поведения. Значит, необходимо проанализировать, какие причины его вызвали. Как правило, благоприятное условие для развития синдрома – напряженная трудовая деятельность в сочетании с невозможностью полноценного отдыха. Вы брали работу на дом, работали за себя и другого? Не высыпались, не помните, когда просто гуляли, ходили в гости? И вы удивляетесь, что вам сейчас так плохо? Организм сигнализирует: «Остановись, передохни!». Возьмите кратковременный отпуск, или хотя бы дайте себе обещание, что в эти выходные даже думать о работе не будете.

А может, вы считаете, что самое главное в вашей жизни - это ваша работа? Это – сфера вашей самореализации. Прекрасно, вы нашли себя. Но оглянитесь вокруг – как много в жизни интересного кроме этого. Не упускаете ли вы возможность посмотреть этот мир, пообщаться с близкими, найти себе хобби? *Попробуйте гармонично сочетать в своей жизни различные сферы.* Используется прием «переключения на другие виды деятельности», прием «разнообразия впечатлений». Это – основа наших эмоций и чувств, яркие впечатления способны оказать сильное благотворное влияние на протекающие в организме процессы.

Не забывайте о профессиональном правиле «поддержании границ своего Я»: рабочие проблемы и проблемы других людей – это не Ваши проблемы! Но это не значит, что нужно становиться чёрствыми и бессердечными в общении. Просто, уходя домой, оставьте на работе все проблемы прошедшего рабочего дня, как будто это рабочая одежда или туфли.

Давайте размышлять дальше. Может, ваша работа рутинна, однообразна, вы откровенно скучаете и считаете каждую минутку до конца рабочего дня? Попытайтесь хотя бы что-то изменить в рабочем процессе, более творчески подойти к выполнению своих трудовых обязанностей. Помните, вы сами строите свою жизнь. *Никогда не бойтесь что-то менять в жизни, если осознаете такую необходимость.*

Используйте прием «профилактика радостью» - в каждом негативном событии пытайтесь найти что-то хорошее, какие-то позитивные моменты, и, отталкиваясь от этого, делайте то, что вам нужно сделать. Вы оказались в ситуации конфликта с коллегой или родителем? Какие плюсы? А то, что вы озвучили свое мнение, показали, что не готовы со всем соглашаться? Может, в следующий раз это примут к сведению, и не будут навязывать неугодные для вас условия, будут чаще прислушиваться к вашему мнению?

Может быть, вам поможет музыка? Подобранная соответствующим образом, она способна существенно изменить настроение. А если вы еще станцуете, то сама двигательная активность повысит тонус.

Возьмите хорошую книгу и погрузитесь в события, которые происходят с героями. *Ищите книги позитивного настроя.* В таком случае герои и события «поведут» вас за собой, отвлекут от грустных мыслей, поднимут настроение.

Природа – хорошее средство умиротворения, нормализации всех процессов в организме. Свежий воздух – хорошая подпитка мозга кислородом. Погуляйте по парку, лесу. Сходите за грибами, ягодами, искупайтесь в водоеме, позагорайте, погрейтесь под ярким летним солнышком.

И очень важно окружить себя людьми позитивно мыслящими, которые не склонны жаловаться на жизнь. Людей с различными интересами, доброжелательно настроенных к окружающим. Бодрый, позитивный настрой будет передаваться и вам. Не жалуйтесь, а лучше действуйте. Сходите куда-нибудь вместе – в сауну, кино, поиграйте в бильярд, и т.д.