**«Я больше не могу работать!» Что такое профессиональное выгорание и как его избежать**

**Автор:** Ефимова М. А.

**Издание:** Справочник руководителя учреждения культуры. —2020. —№4. —С. 104-111

*Мария ЕФИМОВА,  
заведующая сектором психологической поддержки и социальной адаптации молодёжи РГБМ*

Представьте: вы просыпаетесь в понедельник и понимаете, что ни физически, ни эмоционально не готовы поехать в офис. А вам ведь так нравилось ваше дело, вы им буквально горели! Но перегорели. Почему? Профессиональное выгорание возникает из-за того, что в нас копятся отрицательные эмоции, связанные с работой. Это может быть усталость от рутины, слишком долгое ожидание повышения по службе или, наоборот, активный рост, который вытянул все силы. Именно скопившийся внутри негатив становится тем топливом, на котором вы «прогораете изнутри». Всемирная организация здравоохранения предупреждает: профессиональное, или эмоциональное, выгорание связано только с работой, этот термин неприменим «для описания других сфер жизни»[\*](https://rgub.ru/professional/published/article.php?article_id=367#list).

**Откуда дровишки?**

Нелюбимая работа — главная причина профессионального выгорания. Даже если вы сознательно остаетесь в этой организации из-за денег, рано или поздно достигнете точки кипения. Деньги не помогут забыть об отчаянии и обо всех тех болезненных эмоциях, которые тащит за собой постылое занятие. В конце концов даже деньги перестанут вас интересовать.

Чувство бесполезности и нереализованность в профессиональной сфере также «отправят вас на костер». Если у вас монотонная работа или вы трудитесь на одном месте больше пяти лет, то в какой-то момент случается так, что вы перестаете решать новые задачи. У вас не прибавляется полномочий и ответственности. Сначала такое вынужденное безделье изматывает. Но постепенно начинает сжигать.

Работаете через силу и изо всех сил заставляете себя держаться? Ведь вас ценят. Разрываетесь между домом и работой? Ведь надо быть и тут и там одновременно. Не увольняетесь, потому что боитесь не найти новую работу? Ведь нельзя же уходить в никуда. Подобные внутренние конфликты — это и есть путь в никуда.

Выгореть легко можно и на новой должности или в период сокращений. Боясь жесткой конкуренции и доказывая свою эффективность, вы начинаете работать сверхурочно. Жизненные силы постепенно истощаются, а взять их в кредит нельзя. И чем яростнее вы демонстрируете свои «сверхспособности», тем больше изматываетесь.

В выгорании может быть виновен и стресс, который вы испытываете, решая на работе совсем нерабочие вопросы. На переживания из-за придирок со стороны руководства или бесконечную битву со сплетнями уходят нервы. Пока вы уделяете этому внимание — занимаетесь самосожжением.

Шум на рабочем месте, неудобное кресло, вечно бликующий монитор порой тоже могут стать искрами, из которых разгорится пламя.

**Очаги возгорания**

Отличить профессиональное выгорание от состояния «я просто утомился на работе» можно по особым маркерам. Если вы просто устали, выходные это исправят. Причем неважно, как вы их проведете: за просмотром кино в кровати или катаясь на велосипеде. Если же вы заметили, что вам стало не хватать двух дней, чтобы отдохнуть, — это звоночек. Ну а если вы целую неделю лежали у моря, а зайдя в кабинет, тут же свалились без сил, то это далеко не переутомление.

Безразличие и скука — тоже признаки профессионального выгорания. Вы все чаще задаетесь вопросом: «Зачем напрягаться?» Любимая работа, которая раньше приносила удовольствие, теперь не вызывает абсолютно никаких эмоций. Обычная усталость не лишит вас радости от работы, а работу — смысла, даже если к концу недели вы будете выжаты как лимон.

«Почему я этим занимаюсь?», «Мое это или нет?», «Я плохой специалист!», «Да я же некомпетентен в этой сфере!» — это мысли человека, душа которого похожа на выжженную пустыню. Значит, вам пора в корне поменять ситуацию. Просто уставший сотрудник не усомнится в выборе своего ремесла. Его скорее будет волновать вопрос, как повысить квалификацию или отточить мастерство.

Вдруг появившийся страх не справиться с поставленными задачами — это лишь первый признак выгорания.

Еще один симптом того, что вы начали «подгорать», — ощущение, что окружающие люди превратились в стадо бестолковых баранов. И они вызывают у вас агрессию без каких-либо видимых причин. Например, к вам пришел посетитель. Он даже не успел поздороваться, но вы смотрите на него и молча ненавидите.

Сигналом выгорания может стать и такая ситуация: вы начинаете избегать своих профессиональных обязанностей. «Я сделаю это дома», —говорите вы себе и, прихватив бумаги, уходите с работы. Дома вам

сначала надо полежать-отдохнуть. Потом настроиться. Потом сделать какие-то домашние дела, например, почесать кошку или посмотреть в окно. Потом вы решаете, что лучше встать пораньше и потрудиться с утречка на свежую голову. В итоге вся затея заканчивается тем, что вы говорите себе: «Я сделаю это на работе», — и, прихватив бумаги, выходите из дома. Это не отсутствие самоорганизации. Это отсутствие сил. И если такая история повторяется у вас из раза в раз, то не надо себя обманывать — это выгорание.

Если ваша привычная работа становится все тяжелее и тяжелее, а вы успеваете все меньше и меньше, хотя и работаете сверхурочно, то у нас для вас плохие новости.

Вы тратите по 8-10 часов, но не на то, чтобы сделать работу, а на то, чтобы просто «посидеть на работе». Такая картина характерна для того, кто уверенно двигается от одной стадии профвыгорания к другой.

**Не шутите с огнем**

Итак, вы стали жертвой профессионального выгорания. Но отчаиваться не стоит.

Вам просто нужно следовать определенному плану — и, пожалуйста, не корите и не наказывайте себя. Вы не виноваты.

Чтобы не оставить выгоранию ни единого шанса, равномерно распределяйте нагрузку. Если у вас есть четыре задачи и на них выделено два дня — не спешите и не стройте из себя супергероя: делайте по две задачи в день.

Не усугубляйте и так неприятную ситуацию. Напряженно поработать можно, а вот напряженно отдохнуть нет. У вас и так не очень много внутренних ресурсов. Кстати, о ресурсах.

Регулярно отдыхайте! Отдыхать — это значит не работать и даже не думать о работе. Чтобы вас не отвлекали звонками и письмами, а вы сами не нервничали из-за того, что без вас что-то пойдет не так (нет, не пойдет, ваши коллеги справятся), предлагаем несколько приемов.

* Завершив проект или закончив очередной его этап, берите выходной или отправляйтесь в отпуск.
* Перед уходом в отпуск передайте оставшиеся дела коллегам.
* Предупредите всех, что в этот период вы не сможете решать рабочие вопросы.
* Твердо придерживайтесь предыдущего утверждения.
* Помните, мир без вас не рухнет.

Уходите от конфликтов. Иногда это нужно делать не в переносном, а в прямом смысле. Чувствуете, что все внутри начинает клокотать? Найдите предлог и уйдите из комнаты. У вас же появится возможность сбросить напряжение, не наговорить лишнего и включить рациональное мышление. Даже если по возвращении разговор и продолжится, он уже будет не таким напряженным.

Заболели или почувствовали недомогание — включите «энергосберегающий режим» и возьмите больничный. Вы и ваш организм имеете на это полное право.

**Пожар легче предупредить, чем потушить**

Восстанавливаться после профессионального выгорания — хлопотно, дорого и долго. Поэтому лучше не доводить себя до такого состояния. Тем более что меры профилактики очень просты и доступны.

Ваш главный помощник в этом деле — полноценный сон. Приучите себя засыпать в одно и то же время, но не позднее 23:00. С 22:00 до 23:00 в организме активно вырабатывается мелатонин. Он не только регулирует сон, но и защищает от стресса и повышает иммунитет. Если есть возможность упасть в объятия Морфея еще раньше — отлично. За час до сна выключите все гаджеты. Чтобы не было повода перед самым сном включить телефон или телевизор, установите на них будильник заранее. Вечером хорошо погулять на улице или хотя бы проветривать комнату.

Свежий воздух — это своеобразный «витамин» для мозга. Принимайте его по два часа в день, невзирая на погоду. Если вы прибавите к этому еще и физическую активность, то осчастливите свой организм. Во время любой физнагрузки клетки мозга вырабатывают «гормоны счастья» — серотонин и дофамин. Они притупляют боль и повышают настроение. Восемь часов сидячей работы обязательно должны быть компенсированы хотя бы одним часом физической активности. Вы работали головой и устали психологически, но физически вы мало двигались и полны сил. Кроме того, во время тренировки вы укрепляете сердце. Здоровый «мотор» — еще одна степень защиты от выгорания. При этом «физическая активность» не равно «свежий воздух». Фитнес в зале прокачивает тело, но не насыщает его кислородом.

Попробуйте такой режим: 50 минут работаете — 10 минут отдыхаете. Тайм-ауты — эффективная прививка от профвыгорания. Чтобы не заработаться и не пропустить перерыв, ставьте на телефон «напоминалки».

Не можете в отведенные 10 минут перевести дух — смените деятельность. Вы сидите на совещании? Вспомните, что монотонность — ваш враг, и начинайте потихоньку качать правой ногой, а записи делать левой рукой. Такая тактика поможет вам отвлечься и переключить мозг.

Хобби, спорт, друзья, волонтерство — это то, что в случае профессионального выгорания поможет вам восстановиться. Развлечения и социальные связи за стенами офиса сбалансируют жизнь. Если работа будет занимать 90-95 процентов времени, вы однажды на ней сгорите, и оставшиеся 5-10 процентов не возродят вас из пепла. Соотношение 60/40 в пользу офиса — вот отличный ориентир.

Питание тоже сбалансируйте. В нем обязательно должно быть достаточно белков и клетчатки, овощей и фруктов. Не забывайте про качественные перекусы между основными приемами пищи.

**В случае задымления покиньте помещение**

Выгорание на работе не происходит одномоментно. Это процесс длительный, и он развивается постепенно. Зная отличительные черты

каждого этапа такого развития, вы можете распознать надвигающуюся опасность и начать бороться с недугом.

Этап 1. У вас новый проект, который вы буквально перехватили у коллеги. У вас полно энергии, и вы хотите выполнить все «на пять баллов». На чистом энтузиазме вы вкалываете день и ночь напролет. У вас получается, и вы чувствуете себя суперменом. Плохая новость в том, что у вас первая стадия выгорания и она называется «Я — супер герой». Если вовремя не остановиться и не понять, что вы заигрались в героя, быстро окажетесь на втором этапе выгорания.

Этап 2. Вы продолжаете геройствовать, но теперь с нетерпением ждете, что ваши подвиги непременно заметят: скажут «спасибо», дадут премию, обратят внимание коллеги. Но этого не случается. Если вы не поймете, что просто ждете похвалы, то начнете исправлять ситуацию — еще усерднее трудиться. Например, возьмете еще один сложный проект PI на нем выложитесь по полной. Вознаграждения все еще не видно? Тогда работаете еще усерднее.

Чередование первых двух этапов может повториться несколько раз. И если не получить награды, то неизбежно наступит третий этап.

Этап 3. Его логика такова: «Нет признания со стороны — нет чувства собственной значимости — нет смысла продолжать что-то делать». Находиться на этом этапе можно от шести месяцев до года. Не начнете в течение этого времени чем-то заниматься, ваши предохранители перегорят окончательно.

**«Скорая помощь» при профессиональном выгорании**

ВОЗ официально признала профессиональное выгорание заболеванием. Хорошая новость: это лечится, и помощь хирурга или психиатра не понадобится. Частичная изолированность от мира — это то, что вам нужно. 15 минут полного одиночества в день — это не роскошь,

а жизненная необходимость. Отгораживайтесь не только от людей, но и ото всех гаджетов.

Вспомните свои краткосрочные цели. Это поможет вам скорректировать курс, с которого вы сбились, а заодно и мобилизует силы. Конечно, маленькие дела — это не то, к чему вы привыкли. Но несмотря на это, мозг считает такую победу полноценной и награждает вас позитивными эмоциями. Такими «мелкими перебежками» в итоге можно преодолеть марафонскую дистанцию.

Выгорание можно нейтрализовать профессиональным развитием. Курсы самосовершенствования, более глубокое погружение в одно из направлений вашей деятельности или совершенно новый опыт. Все эти «огнетушители» в вашем распоряжении. Только начинать нужно постепенно. Замахнувшись на полугодовое обучение, вы рискуете уйти в еще больший минус.

Медитация — еще одна штука, которая может вас реанимировать. Пробуйте. Самая простая — наблюдение за дыханием. Сядьте на стул. Спина прямая. Глаза закрыты. Делаете медленный вдох и наблюдаете за своими ощущениями: как воздух входит через ноздри, как расширяется грудная клетка, как поднимается живот. Делаете медленный выдох и прислушиваетесь к телу: как воздух выходит через ноздри, как сужается грудная клетка, как опускается живот.

Начните говорить: «Я не могу это сделать» и «Я не хочу этого делать». Осознайте, что это нормально. Нормально, когда вы говорите это себе, окружающим. Вас никто не осудит — вы не должны себя корить и винить.

И да, перестаньте уже опаздывать. Эта привычка сильно сажает батарейки. А лишний стресс вам сейчас ни к чему.

Все это можно дополнить хорошими комедиями, запахом цитрусовых, закатами, пением птиц — наслаждайтесь миром вокруг! Общайтесь с животными, кушайте вкусную еду, практикуйте позитивное мышление.

Если же, несмотря на все приложенные усилия, вы понимаете, что сами не справляетесь, обращайтесь к врачу. Вы не слабый или никчемный человек — вам просто сейчас тяжело и нужна помощь. Но в конце концов вы справитесь со всеми невзгодами.

\* Синдром эмоционального выгорания отнесли к заболеваниям в сфере профессиональной занятости и внесли в каталог Международной классификации болезней