

Синдром выгорания на работе

Синдром выгорания тесно связан с рутинной работой. Рано или поздно наступает момент, когда человеку наскучивает его работа, хотя раньше она ему нравилась, и он получал удовольствие от процесса. Практически каждый из нас хочет стабильности, уверенности в будущем. Этому человек идет годами, сначала образование, затем долгожданная любимая работа. Но всегда есть другая сторона. Человек привыкает к хорошему, он начинает относиться к тому, чего раньше очень сильно желал, как к чему-то обычному, скучному, неинтересному. Каждый новый день похож на предыдущий: работа, обед, снова работа, потом домой, утром снова на работу. Это кажется бесконечным процессом. И вроде такая жизнь не плохая, она позволяет уверенно смотреть в будущее, но все чаще посещают мысли, что что-то идет не так. Человек думает, что нужно исправить что-то... но что исправлять, если все вроде хорошо...

В школьные, студенческие годы у всех были большие надежды, планы на будущее, мечты. Ради достижения своих целей мы рисковали и жертвовали всем, недосыпали, работали и учились одновременно, успевали встречаться с друзьями. Жизнь казалась интересной, она буквально кипела, и нам все удавалось, как бы трудно это ни было. Мы получали диплом и жизнь наполнялась поисками хорошей работы, с перспективами, с возможностью карьерного роста. И вот, долгожданная работа, любимое дело, нервы по поводу того, справлюсь ли, хватит ли сил, знаний... Но через несколько лет появляется опыт, уверенность, достаточно знаний. Казалось цель достигнута, можно спокойно работать, наслаждаться жизнью... но почему-то нет ощущения счастья.

А счастья нет, потому что у человека нет стимула двигаться дальше, нет стремлений, целей, вершин, которые надо покорять. Для счастливой жизни человеку необходимо постоянно к чему-то стремиться, достигнута одна цель, поставлена другая – и прилагаются новые усилия для её достижения. И так постоянно, по кругу. Но в жизни есть небольшой период, между радостью от достижения целей и определением новой цели для себя. Этот период может называться по-разному, синдром выгорания, кризис среднего возраста, депрессия... Этот период является передышкой перед движением к новой цели. Человек так устроен, он счастлив и радуется только тогда, когда устремлен вперед, борется и преодолевает трудности.

Для того, чтобы избежать синдрома выгорания нужно просто радоваться тому, что есть в настоящем. Нужно ценить свои достижения, усовершенствовать их, спокойно ожидать новые жизненные задачи, искать новые самостоятельно.

В жизни множество ситуаций, некоторые не могут уделять время своим родным и близким из-за переизбытка на работе. Из-за этого может

произойти выгорание на работе, человек просто теряет к ней интерес, поскольку работа забирает у него самое ценное – время, которое он мог провести со своей семьей. В этой ситуации можно сменить место работы, которая будет находиться поближе к дому, поговорить с начальством о более приемлемом режиме работы для вас. Руководство всегда идет на уступки ценным сотрудникам, поэтому начинать нужно с себя: усовершенствовать свои профессиональные навыки, чтобы иметь возможность ставить условия руководителям.