

# Синдром выгорания

По своей сути синдром выгорания напоминает хроническую усталость, конкретнее он является её продолжением. Данному заболеванию может быть подвержен любой человек, работающий в любой области, даже домохозяйки. Как правило, трудоголики более подвержены такому состоянию, у таких людей наблюдается сильное чувство ответственности, они склонны воспринимать все очень близко к сердцу.

Человек с синдромом выгорания испытывает острое нежелание идти на работу, даже если совсем недавно она была любимой и доставляла удовольствие. У него появляются частые головные боли, проблемы с сердцем, обостряются хронические заболевания. У человека не получается расслабиться, он постоянно чувствует внутреннее напряжение. Потеря здоровья одно из самых тяжелых последствий синдрома выгорания, помимо этого может разрушиться карьера, которую с таким трудом приходилось строить, семейные отношения и др.

## Профилактика синдрома выгорания

Профилактика синдрома выгорания использует некоторые методы, которые применяются при лечении. То, что служит защитой от эмоционального истощения, может эффективно использоваться и при терапии.

С целью профилактики синдрома используются *личностно-ориентировочные методики*, которые направлены на улучшение личных качеств, противостояние стрессовым состояниям с помощью изменения своего отношения, поведения и пр. Необходимо, чтобы человек сам участвовал в решении проблемы. Он должен ясно понимать, что такое синдром выгорания, какие последствия возникают при длительном течении заболевания, какие бывают стадии, что нужно для того, чтобы избежать развития синдрома и повысить свои эмоциональные ресурсы.

На первых порах заболевания нужно обеспечить человеку хороший полноценный отдых (при этом необходима полная изоляция от рабочей обстановки на некоторое время). Также может потребоваться помощь психолога, психотерапевта.

***Хорошими профилактическими свойствами обладают следующие рекомендации:***

- ✚ регулярный отдых, нужно уделять определенное время работе, определенное время досугу. Повышение эмоционального выгорания каждый раз происходит при исчезновении границ

между работой и домом, когда работа занимает всю основную часть жизни. Для человека крайне важно иметь свободное от работы время.

- ✚ физические упражнения (минимум три раза в неделю). Спорт способствует выходу негативной энергии, которая накапливается в результате постоянных стрессовых ситуаций. Нужно заниматься теми видами физической нагрузки, которая приносит удовольствие – прогулки, бег, велосипед, танцы, работа в огороде и т.п., в противном случае, они начнут восприниматься как скучные, малоприятные и начнутся всевозможные попытки их избежать.
- ✚ сон, способствует снижению стресса. Полноценный сон, который длится в среднем 8-9 часов. Недостаток ночного отдыха может усугубить и без того напряженное состояние. Человек выспался, когда без труда встает при первых звонках будильника, только в этом случае, можно считать организм отдохнувшим.
- ✚ нужно поддерживать благоприятную обстановку на рабочем месте. На работе лучше делать частые короткие перерывы (например каждый час по 3-5 минут), которые будут эффективнее тех, которые длятся дольше, но реже. Нужно снизить употребление продуктов, с высоким содержанием кофеина (кофе, кола, шоколад), потому что он является сильным стимулятором, который способствует стрессу. Замечено, что через три недели (в среднем) после прекращения употребления кофеиновых продуктов у человека снижается тревожность, беспокойство, боль в мышцах.
- ✚ нужно разделять ответственность, научиться отказывать. Человек, который живет по принципу «чтобы было хорошо, нужно сделать самому», неизбежно станет жертвой синдрома выгорания.
- ✚ нужно иметь хобби. Человек должен знать, что интересы помимо работы, позволяют снизить напряжение. Желательно, чтобы увлечение помогало расслабиться, например живопись, скульптуры. Экстремальные увлечения повышают эмоциональное напряжение человека, хотя некоторым людям такая смена обстановки идет на пользу.

# Лечение синдрома выгорания

*Синдром выгорания необходимо лечить, как только появляются его первые признаки, т.е. нельзя запускать процесс саморазрушения личности.*

- С первыми признаками заболевания можно справиться самостоятельно. *Прежде всего, нужно определить, что доставляет радость* (возможно хобби, увлечения на данном этапе жизни) *и что способствует радостным, счастливым моментам в жизни*, как часто случаются эти самые радостные переживания в жизни. Можно воспользоваться листом бумаги, разбить его на две колонки и вписать туда соответствующие пункты. Если того, что радует в жизни – очень мало (не больше трех пунктов), тогда нужно пересмотреть свое отношение к жизни. В первую очередь нужно заняться любимым делом, можно пойти в кино, театр, прочитать книгу, в общем, сделать то, что нравится.
- Также *нужно учиться бороться с негативными эмоциями*. Если нет возможности ответить обидчику, нужно выплеснуть отрицательную энергию на бумагу (разрисовать, порвать, помять и т.п.). Для чего это необходимо? Потому что эмоции (любые) никуда не деваются, они остаются внутри нас – мы можем либо запрятать их поглубже («проглотить обиду») либо выплеснуть их наружу (иногда срываемся на близких). Во время гнева нельзя успокаиваться, нужно дать ему волю – кинуть ручку на пол, крикнуть, порвать газету... Регулярные занятия спортом помогают избавиться от негативных переживаний, поэтому нужно ходить в спортзал для выплеска энергии.
- *На работе нужно определить приоритеты и правильно рассчитать свои силы*. Постоянная работа в режиме аврала в конечном итоге приведет к выгоранию. Рабочий день нужно начинать с составления плана. Нужно радоваться даже незначительным достижениям.
- Следующим шагом в лечении эмоционального выгорания должен быть *контроль над своими эмоциями*.