

Эмоциональное выгорание: миф или реальность?

Принято считать, что эмоциональному выгоранию подвержены люди, занимающиеся нелюбимым делом. И насколько ж велико удивление, когда оказывается, что любимое дело, ради которого «на алтарь положено» если не всё, то многое, может истощить чуть ли не досуха!

Ни для кого не секрет, что человеческий организм устроен очень сложно, но, в то же время, и очень логично. Представьте себе, если вас попросят находиться в «застывшей» позе на протяжении 3-4 часов. Через сколько минут вам захочется подвигаться, сменить позу? А ведь если вы будете заняты чем-то очень увлекательным, любимым, долгожданным, то и через несколько часов вы будете всё в той же позе! В этом и кроется «ловушка». Просто, занимаясь любимым делом, мы часто не замечаем «мелких» неудобств, игнорируем какие-то неприятные телесные ощущения в пользу получения удовольствия от любимого занятия. А ведь ресурсы тела тоже не бесконечны и постоянно игнорировать дискомфорт не получится, и скоро, «непонятно, почему», уже эта работа не такая уж и любимая.

Помните про такие понятия, как усталость и утомление?

Утомление – это нормальное физиологическое состояние организма, возникающее в ответ на интенсивную деятельность – как физическую, так и умственную. Усталость – это реакция организма, которая оберегает человека от утомления и переутомления. Это субъективная реакция, чувство, обычно отражающее утомление. Усталость замедляет физические и психические процессы человека, которые проявляются во временном снижении работоспособности.

Утомление развивается тогда, когда мы занимаемся одним и тем же видом деятельности на протяжении нескольких часов подряд. Мозгу гораздо проще, когда день разделён на короткие отрезки. Именно с этим связаны всем известные рекомендации делать перерывы в работе на 15-20 минут каждые пару часов, во время которых вы радикально смените род занятий (поиграете в настольный теннис, пробежите несколько лестничных пролетов пешком, представляя, что вы совершаете подъём на гору, сходите за чашечкой кофе, но не в ту кофейню, которая в здании вашего офиса, а в соседнем и т. п.). При этом в течение этих 15-20 минут не разрешите себе не только разговаривать о работе, но даже думать о ней. Важно позволить мозгу переключиться, заняться другим делом, чтобы полностью перезагрузиться. Именно так работает наш мозг, так он восстанавливается. Строгий тайминг позволяет распределять нагрузку в течение дня, не обсуждать работу после работы, не приносить работу домой. Да, случается по-разному. И иногда нужно сделать важное именно в тот момент, когда это нужно, а не как получится. Важно, чтобы «ИНОГДА» не превращалось в «ПОСТОЯННО».

Следующий очень важный фактор профилактики эмоционального выгорания – это нахождение баланса между работой и личной жизнью. Простой пример. Если мы хотим, чтобы наш автомобиль ехал, то его, как минимум, нужно вовремя дозаправлять. Но почему эта элементарная логика нас покидает, когда речь заходит о человеке? «Он же так хорошо и много работал, всё у него получалось, он даже в отпуск не ходил! И что же с ним случилось?» Закон прост: сколько вы потратили ресурсов, столько и вернуть/добыть необходимо. Про какие ресурсы речь? Например, физические, физиологические. Это полноценный сон, для чего крайне необходимо соблюдение режима сна: отход ко сну не позже 23 часов! Почему именно это время? Все слышали про такое вещество, как мелатонин – так называемый гормон сна. Так вот, наш организм способен самостоятельно его синтезировать, обеспечивая нас качественным сном. Но, как говорят, есть нюансы: он вырабатывается в нашем мозге в определённое время суток – с 23 до 1 часа ночи, но только в том случае, если человек спит. То есть, если вы легли спать часа в 2 ночи, то синтез мелатонина нарушается и этот природный механизм может дать сбой. Для того, чтобы обеспечить себе быстрое засыпание и качественный сон, важна и подготовка ко сну. Это те простые ритуалы, которые мы совершаем ежедневно перед тем, как лечь спать. Например: неторопливая прогулка на свежем воздухе, проветривание комнаты, тёплый душ или ванна (нежелательно использование контрастных водных процедур, горячих ванн, чтобы не будоражить организм перед сном), травяной чай с мёдом или тёплое молоко, чтение книги. Постарайтесь избегать высокоинтенсивных физических нагрузок перед сном, так как они вызывают повышение температуры тела, что не даст вам быстро уснуть. Желательно ограничить использование гаджетов за 1,5-2 часа до сна, поскольку они повышают возбудимость нервной системы. Подъём в одно и то же время сомнологи считают даже более важным фактором, особенно в период восстановления режима дня. Регулярное рациональное и полноценное питание также создаст надёжную базу для хорошего самочувствия и настроения!

А теперь поговорим про отдых. И речь пойдёт не про диван, а про разнообразие способов и форм отдыха, потому что он может стать основным и самым важным источником эндорфинов и серотонина, то есть – хорошего настроения! Только тот, кто умеет качественно отдыхать, сможет и хорошо работать. И это не только про полежать и расслабиться – ведь и это необходимо. Но активный отдых – это как перерывы в работе – помогает мозгу переключиться и перезагрузиться. И самое важное – это его разнообразие. Хватит жертвовать своим здоровьем! Поймите, что сон, еда, спорт и творчество – это не прихоть или привилегия. За час тренировки проект не обрушится, а количество гормонов радости, которые вырабатываются при физических нагрузках, прибавится. Заполните выходные занятиями, которые любите. Съездите на природу, сходите на тренировку, устройте завтрак с друзьями, которых давно не видели.

Чем разнообразнее ваша активность, тем легче её вписать в напряжённый ритм жизни, тем гибче ваша психика, тем легче вы адаптируетесь к любым новым обстоятельствам!

Л.И. ЯСЕВИЧ,

врач-психотерапевт, высшая категория, медицинский центр «Лодэ»