

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



Способы справиться с синдромом профессионального выгорания в зависимости от стадии

На каждой стадии имеются разные способы справиться с синдромом профессионального выгорания:

Стадия № 1

На этой стадии вам помогут правила психогигиены. С ними вы сможете остановить и победить выгорание, пока оно еще не стало запущенным. Что именно нужно делать?

**Приведите в баланс все сферы своей жизни.** Найдите время на семью, друзей, новые увлечения, отдых. Пусть работа не вытесняет все это из вашей жизни. При этом нужно понять, почему же вы стали уделять ей слишком много времени. Вероятно, работа помогает вам повысить самооценку, почувствовать себя «на коне», когда вы решаете задачи и видите результаты.

Возможно, у вас есть установки из серии: «На работе все держится только на мне», «Я ничего не стою, если у меня нет достижений», «Достойный человек обязан трудиться» и т.д.

Однако работать в напряженном темпе - значит, встать на путь к синдрому профессионального выгорания. Попробуйте хотя бы пару месяцев записывать все дела, которые вы выполняете. Вот что вам это даст.

Вы увидите, сколько всего действительно успеваете сделать и какие факторы на это влияют. Например, зачастую у многих людей производительность труда падает в четверг, когда они уже устали от рабочей недели. Если у вас происходит, то же самое, планируйте дела так, чтобы четверг был менее загруженным, чем другие дни.

Если у вас есть привычка обесценивать свой труд, то вы сможете от нее избавиться, когда увидите, как много всего вы постоянно делаете.

Вы сможете отследить неэффективную трату времени. Например, заметите, сколько времени в день вы тратите на бесполезное сидение в соцсетях. Так у вас появится возможность перераспределить время, выделить его на те задачи, которые действительно важны.

Стадия № 2

**На этой стадии очень важно научиться отдыхать.** И это должен быть полноценный отдых, а не замена рабочих дел уборкой дома. Постарайтесь, чтобы отдых был:

**Ежедневным.** Вашим внутренним батарейкам каждый день нужна подзарядка, чтобы эффективно справляться с делами.

**Еженедельным.** Давайте себе как минимум один полноценный выходной в неделю.

**Ежегодным.** Необязательно уходить в отпуск на целый месяц, можете брать по неделе отпуска в разное время года. Помните, что во время отпуска вы не должны решать никакие рабочие задачи.

Начните выстраивать свои границы, разделять личную жизнь и работу. Не отвечайте на звонки коллег и клиентов в нерабочее время, не засиживайтесь на работе допоздна, не берите «горящих» задач. Вы удивитесь, когда поймете, что 90 % дел, которые раньше вам казались важными и срочными, на самом деле вполне могут подождать.

Делегируйте задачи. Особенно, если вы руководитель. Если не делать этого, профессиональное и эмоциональное выгорание вам обеспечено.

Стадия № 3

На этой стадии, как говорится, «поздно пить Боржоми». Вас спасет только полноценный отпуск продолжительностью не менее трех месяцев.

Возможно, вы удивитесь такому долгому сроку. Нужно понять, что обмануть свой организм не получится. Когда вы постоянно перерабатываете, вы берете у него энергию «в кредит», и потом этот долг приходится отдавать с процентами.

Зато, если работа действительно является для вас любимой, после долгого отпуска вы сможете к ней вернуться с новыми силами.

Стадия № 4

На этой стадии поможет только смена работы, а в идеале и профессии, потому что прежняя будет вызывать у вас отвращение.