

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ПРЕДУПРЕДИТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Ежедневный стресс сегодня стал частью нашего образа жизни, но это не сделало его менее опасным. И вот мы стараемся избегать лишнего общения, в том числе с родственниками и друзьями. Прежнее стремление покорить мир заменила усталость с самого утра. Куда-то пропали радость и краски жизни, а их место заняли никотин, алкоголь и кофе.

Насторожьтесь, это симптомы эмоционального выгорания.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Первый этап

Обычно выглядит довольно безобидно, но именно в этот период важно быть особенно внимательным к себе. Это стадия повышенной активности, когда человек охвачен стремлением к достижению какой-либо определенной цели или идеала. Речь может быть о профессиональной карьере, клиентах и т.д. При этом важно следующее:

- требования, которые к себе предъявляет человек, чрезмерны
- период напряжения длится долго без соответствующего отдыха
- результаты не соответствуют затраченным усилиям
- наблюдается перекокс в сторону отрицательного опыта и недостаточной обратной связи.



Второй этап

Человек перестает обращать внимание на потребности организма и уделять себе время. Наступает моральное и физическое истощение, которое, при этом, игнорируется.



Третий этап

Время, когда подключаются защитные механизмы. Человек старается уменьшить поток входящей информации, ограничивает свои социальные контакты, теряет эмоциональную связь с окружающим. Интуитивно он чувствует, что ему нужен покой, но он ищет его, обрезая здоровые связи.

Четвертый этап

«Стадия отвращения». Когда человек больше не несет в себе никакой радости и ко всему у него возникает только раздражение и отвращение. Может появиться ощущение «я – всего лишь машина», чувство пустоты или депрессия.



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ?

- Постоянная работа с людьми, особенно требующая «профессиональной доброжелательности»: работа продавцов, менеджеров, врачей и учителей
- Конфликтные условия на работе, постоянные дедлайны и перегрузки, отсутствие баланса работа-жизнь
- Занятие «не своим» делом, выполнение нелюбимой работы
- Выполнение дела без чувства внутреннего согласия, без ощущения ценности вещей и себя.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ?

Разгрузка

РАБОТА С СИНДРОМОМ ВЫГОРАНИЯ НАЧИНАЕТСЯ С РАЗГРУЗКИ



Постарайтесь перераспределить нагрузку, делегировать, ставить реалистичные цели и критически оценивать свои возможности. В выходные старайтесь полностью отвлекаться от работы. Посвятите время себе, своим близким, любимым питомцам или хобби. Почувствуйте жизнь, а не просто наблюдайте, как она уходит в прошлое с очередным делом из чек-листа.

Отпуск

Обязательно «отгуливайте» отпуск. Это не признак слабости или лени. Это способ повысить свою продуктивность и сохранить здоровую психику.

Только не проводите его дома, занимаясь другой работой! Обязательно выезжайте на природу и устраивайте себе диджитал детокс.



ПОСЛЕ ОСОБЕННО АКТИВНЫХ ТРУДОВЫХ ПЕРИОДОВ РАСПРЕДЕЛИТЕ ОТПУСКНЫЕ ДНИ ТАК, ЧТОБЫ ДАВАТЬ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКУ

Физическая активность

При любой возможности старайтесь заниматься физической активностью. Хотя бы 30 мин в день. Это позволит сбросить напряжение и улучшить работу мозга

Работа со специалистом

Если Вы понимаете, что ситуация вышла из-под контроля и Вы находитесь в постоянном напряжении, нарушен сон, аппетит, скачет давление или появились более серьезные признаки депрессии, обязательно обратитесь к специалисту: психологу, коучу, психотерапевту.



Только совместная работа со специалистом поможет понять Ваши истинные потребности, проработать установки и ожидания, определить внутренний дефицит, который заставляет Вас бежать наперегонки с жизнью.

БУДЬТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗДОРОВЫ!

АО «Марш – страховые брокеры» входит в состав группы компаний Marsh & McLennan Companies, совместно с Guy Carpenter, Mercer, и Oliver Wyman.

Данный документ носит справочно-информационный характер и не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.

