



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Профессиональное выгорание

**П**рофессиональное выгорание – одна из самых актуальных проблем современного мира с его ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала. Между тем человек – не робот, он не может трудиться как заведенный, это непременно скажется на его физическом и психологическом самочувствии.

**Профессиональное выгорание** – это состояние, при котором эмоции притупляются, а человек постоянно чувствует себя истощённым. ВОЗ определяет выгорание как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Характеризуется тремя параметрами: чувством эмоционального истощения и нехватки энергии; повышенной психической дистанцированностью от работы, чувством негативизма или цинизма, связанными с работой; снижением профессиональной эффективности».

Главное отличие выгорания от обычной лени, усталости или плохого настроения – длительность. Выгорание не проходит за пару-тройку недель. Это затяжной процесс, который со временем усугубляется. Организм не успевает отдохнуть за ночь, не спасают выходные и даже отпуск, чувство усталости и эмоционального истощения не отпускает.

### Симптомы профессионального выгорания

**Постоянная усталость.** Появляется и нарастает чувство физической истощённости. Человек уже с понедельника мечтает о пятнице. И всё чаще ловит себя на неприятном ощущении по утрам – когда только проснулся, а уже устал.

**Проблемы со сном.** Вечером сложно уснуть из-за того, что мозг продолжает интенсивно работать, прокручивать рабочие задачи – и этот процесс очень сложно затормозить.

**Ухудшение физического здоровья.** На фоне плохого сна и постоянной усталости появляются проблемы со здоровьем – новые или обостряются старые. Пропадает аппетит или, наоборот, человек начинает «заедать стресс».

**Отсутствие мотивации.** Работа перестаёт интересовать, сложно начать что-то делать. Не интересуют успехи, не мотивируют денежные бонусы и признание коллег.

**Снижение концентрации.** Сложно удерживать внимание в течение долгого времени – оно словно блуждает и постоянно перескакивает на что угодно, кроме работы. Ухудшается память, снижается продуктивность. Кажется, что постоянно работаешь, но результатов почти нет.

**Дистанцирование.** Человек закрывается от окружающих, считает, что никто вокруг его не понимает. Становится сложно обсуждать своё состояние с другими людьми, хочется остаться одному.

**Апатия.** Появляется безразличие к рабочим процессам и жизни в целом. Не радуют успехи, не огорчают неприятности.

**Раздражительность.** Человек становится агрессивным, часто срывает плохое настроение на коллегах и родных.

Разумеется, жизнь людей в современном мире не обходится без эмоциональных, психологических или физических перегрузок в процессе работы. Как правило, выгорание грозит тому, у кого на работе царит атмосфера стресса и напряжения. У человека, вынужденного в ней находиться, копится внутренний негатив.

Профессиональное выгорание работника – настоящая проблема нашего времени. Если его вовремя не выявить и не начать принимать меры, оно будет прогрессировать, ухудшая жизнь человека.

Берегите себя, сохраняйте психическое здоровье и душевное равновесие.

