

«Сгорел» на работе: новосибирский психолог рассказал, какие бывают стадии профессионального выгорания

20.02.2025



Что такое профессиональное выгорание?

Как уточняет психолог Алексей Овчинников, профессиональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, которое возникает в результате длительного стресса на работе. Выгорание даже включено в классификацию В03 как синдром, связанный с профессиональной деятельностью.

Профессиональное выгорание может появиться, если сотрудник испытывает постоянное давление из-за высокой ответственности и завышенных требований к себе, не выделяет время на отдых (это происходит очень часто в условиях нестабильного рабочего графика), не чувствует свою значимость или мотивацию в выполняемых задачах. Также к выгоранию могут привести ссоры в коллективе и неоправданные ожидания от работы.

Как протекает профессиональное выгорание?

По словам психолога Алексея Овчинникова, профессиональное выгорание не возникает внезапно. У него есть накопительный эффект, когда напряжение на работе день за днем увеличивается, приводя к точке невозврата.

Сначала человек будет чувствовать прилив мотивации и с энтузиазмом будет вкладываться в дело, при этом не замечая перегрузок. Затем у него потеряется интерес к работе и усилится стресс, который перерастет в усталость,

раздражительность и чувство бессмысленности. И наступит выгорание, при котором, как отмечает эксперт, не только есть физическое и эмоциональное истощение, потеря энергии и мотивации, но и возможны депрессия и соматические проявления.

Когда стоит беспокоиться о своем состоянии на рабочем месте?

Определить, что вы «выгорели», можно по ряду признаков. Психолог Алексей Овчинников их делит на эмоциональные, когнитивные и физические.

К эмоциональным признакам относится постоянное чувство усталости, даже после отдыха, безразличие к работе, апатия, раздражительность, а также ощущение бессмысленности труда и цинизм. К когнитивным – снижение концентрации, ухудшение памяти и сложности в принятии решений. Физические же признаки следующие: проблемы со сном, частые головные боли, слабость и повышенная восприимчивость к болезням.

«Человек может понять, что у него выгорание, если такие состояния сохраняются в течение нескольких недель, влияют на его эффективность и качество жизни», – уточнил психолог.

Как не «сгореть» на работе?

Если вы уже чувствуете, что выгорание настигло вас, то нужно оценить объем задач и при необходимости перераспределить их, выделить время для отдыха, в том числе полноценного сна и обратиться за помощью к психологу для восстановления душевного равновесия.

А для того, чтобы уберечь себя от выгорания, психолог Алексей Овчинников советует:

- Четко разграничивать рабочее и личное время;
- Освоить навыки тайм-менеджмента;
- Поддерживать социальные связи: встречи с друзьями, общение с близкими;
- Поддерживать физическую активность: прогулки, спорт, медитация;
- Найти хобби, которое приносит удовольствие;
- Практиковать рефлекссию, чтобы осознавать свои эмоции и потребности;
- Развивать навыки эмоциональной саморегуляции: медитации, дыхательные практики, йога;
- Избегать перфекционизма: важно помнить, что нельзя сделать всё идеально.

Баланс, который возможен, если человек осознанно распределит энергию между работой и другими значимыми сферами жизни, поможет избежать профессионального выгорания.

Екатерина Павлюх