

Кому загрожує синдром емоційного вигорання?

У минулій статті читачі мали можливість дізнатися про синдром емоційного вигорання (СЕВ), його основних симптомах і про те, з яких причин практичні фармацевти серед перших ризикують стати жертвою цього стану. Ми вже знаємо, що до СЕВ призводять психотравматичні фактори на робочому місці і велика кількість негативних емоцій, які здатні накопичуватися і без своєчасної повноцінної розрядки можуть руйнувати психіку і фізичне здоров'я людини. У цій статті ми поговоримо про те, які особисті якості посилюють процес емоційного вигорання, а які, навпаки, допомагають успішно йому протистояти.

Читати російською

В прошлой статье читатели ФП имели возможность узнать о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ), его основных симптомах и о том, по каким причинам практически фармацевты среди первых рискуют стать жертвой этого состояния. Мы уже знаем, что к СЭВ приводят психотравмирующие факторы на рабочем месте и большое количество негативных эмоций, которые способны накапливаться и без своевременной полноценной разрядки разрушать психику и физическое здоровье человека. В этой статье мы поговорим о том, какие личные качества усугубляют процесс эмоционального выгорания, а какие, напротив, помогают успешно ему противостоять.

Бороться с СЭВ на личном уровне вполне реально. Бывает, конечно, что все уже вконец «выгорело», ситуация запущена, произошла серьезная личностная деформация, появились хронические болезни. Тогда в ход идет «тяжелая артиллерия»: помощь психологов и врачей, увольнение с работы, смена профессии. Впрочем, большинство из нас (независимо от рода занятий и с разной степенью успешности) умеет самостоятельно преодолевать профессиональные тяготы. К сожалению, не всегда

это происходит в конструктивном здоровом русле. Наибольшую опасность таят пагубные способы психологической разрядки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными веществами.

А многие грешат тем, что, принося негативные эмоции домой, «выливают» их на самых близких и родных людей. Такой способ освобождения от накопившегося негатива постепенно разрушает семью, непоправимо портит отношения с детьми и пр.

Какие они – потенциальные жертвы СЭВ?

От СЭВ не застрахован никто, однако некоторым это состояние грозит намного больше, чем другим. Это совершенно разные по складу психики и характера люди, объединенные, тем не менее, общей опасностью стать жертвой эмоционального выгорания. К ним относятся:

- Впечатлительные, чувствительные, отзывчивые люди, склонные сочувствовать, сопереживать, проникаться бедами других; всегда готовые бросаться решать чужие проблемы; забывающие о своем «Я», плохо осознающие границы собственного персонального пространства и не умеющие защищать его.
- Люди, склонные к жертвенности, живущие ради других даже в ущерб личной жизни, которую иногда просто не умеют наладить.
- Социально незрелые личности, предпочитающие убегать от своих проблем в чужие, «прятаться» в них от необходимости принимать решения, что-то предпринимать, в чем-то меняться.
- Трудоголики, поставившие профессиональную деятельность выше всего остального, работающие с высокой самоотдачей и ответственностью, не умеющие отключаться от работы за ее пределами.
- Гиперответственные, добросовестные работники, выдвигающие к себе завышенные требования, взваливающие на себя дополнительные обязанности из соображения, что «никто это не сделает лучше меня».
- Старательные, педантичные, аккуратные специалисты,

озабоченные тем, чтобы все было строго по правилам.

- Перфекционисты, страдающие синдромом отличника и стремящиеся к недостижимому идеалу.
- Тревожные, закомплексованные, неуверенные в себе люди, зависимые от постороннего мнения, похвалы, признания их способностей и заслуг.
- Скромные застенчивые интроверты, ориентированные преимущественно на свой внутренний мир, склонные к созерцательности, не обладающие достаточными коммуникативными качествами.
- Сдержанные и внешне спокойные работники, с высоким уровнем самоконтроля, умеющие подавлять отрицательные эмоции, но не умеющие от них освободиться.
- Люди с ригидной личностной структурой, «застраивающиеся» натуры, не способные быстро перестроиться и адаптироваться к новым обстоятельствам.
- Все, кто не умеет расслабляться здоровым способом и склонен снимать напряжение курением, алкоголем, перееданием, медпрепаратами и пр.
- Люди, испытывающие любого рода внутриличностные конфликты, связанные с работой (решение вопроса о моральности/полезности профессии; переживания относительно ее престижности и достойной оплаты; грусть по поводу “закопанных талантов”, неправильного выбора рода занятий; у женщин комплекс вины по отношению к семье, «недосмотренным» детям и пр.)

Кому не грозит эмоциональное выгорание?

Вместе с тем, существуют и такие категории специалистов, которым СЭВ практически не грозит. К ним относятся:

- Те, кто ведет здоровый способ жизни; умеет заботиться о своем здоровье; соблюдает режим сна и питания; поддерживает хорошую физическую форму; практикует спортивные упражнения, активный отдых на природе и пр.
- Эмоционально устойчивые люди, всегда готовые к психическим перегрузкам, способные формировать и

поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и жизненные ценности.

- Открытые, общительные работники, ориентированные на постоянный поиск новых контактов, обладающие высоким уровнем коммуникативных умений, способные выстраивать хорошие отношения с окружающими.
- Зрелые самостоятельные личности, имеющие высокую самооценку, уверенные в себе, своих способностях и возможностях, всегда стремящиеся опираться на собственные силы.
- Квалифицированные специалисты, умеющие преодолевать профессиональные стрессы, способные конструктивно меняться в напряженных условиях, ориентированные на консенсус или компромисс в разрешении конфликтов.
- Те, кто в любых условиях способен применить творческий подход к профессиональным задачам.
- Люди, любящие свою профессию, понимающие ее смысл и ценность для окружающих, гордые своей пусть и скромной, но важной жизненной миссией.
- Имеющие прочные социальные связи в виде друзей за пределами работы (желательно других профессий).
- Обладающие широким кругом интересов, выходящих за пределы профессиональной деятельности, имеющие серьезные духовные запросы.

Чтобы стать неуязвимым для любых психологических проблем (не только СЭВ) необходимо, что называется, наладить свою жизнь, стать зрелой личностью, овладеть целым рядом навыков и умений, постоянно работать над собой и самосовершенствоваться. Звучит серьезно, но на деле это означает каждый день делать один маленький шаг в нужном направлении, и тогда мы сами удивимся, как быстро начнет меняться к лучшему наша жизнь.

Практическим рекомендациям по успешному преодолению СЭВ мы посвятим следующую публикацию. А сейчас остановимся на некоторых основополагающих принципах личностного развития, без соблюдения которых никак не обойтись.

Мировоззрение, духовная жизнь, общий уровень культуры.

Психологическая устойчивость человека во многом определяется его мировоззрением. Легче переносят тяготы жизни (в том числе и профессиональные проблемы) люди, живущие интенсивной духовной жизнью, верящие в Бога, исповедующие основные принципы морали, обладающие даром терпения, смирения, служения.

Очень полезно регулярно задумываться о своей жизни, о краткосрочных и долгосрочных жизненных перспективах. При этом оценивать свою жизнь следует по самым разным критериям. Очень легко почувствовать себя неудачником, «измеряя» свою успешность, к примеру, только по параметрам материальной или карьерной успешности. Ведь есть другие жизненные сферы, в которых человек может ощутить свою состоятельность: хороший семьянин, прекрасный друг, высокий профессионал, интересный собеседник, сознательный гражданин, достойный порядочный человек, отзывчивый работник, талантливый певец или художник (пусть и на любительском уровне). Ничто так не способствует развитию самоуважения, как спокойный трезвый анализ своей жизни. Это помогает корректировать свою жизненную программу, выстраивать конструктивные планы на будущее, вырабатывать в себе оптимистический настрой.

Самосовершенствование, овладение новыми знаниями и умениями.

Для того чтобы противостоять синдрому эмоционального выгорания, необходимо также развивать в себе специальные навыки и умения. Для этого необходимо:

- Изучить собственную индивидуальность, знать все свои достоинства и недостатки; понимать, что в себе следует изменить, а что – развивать; какие качества можно успешно применить в своей профессиональной деятельности.
- Любить людей, относиться с пониманием и сочувствием к тем, кто находится в сложных жизненных обстоятельствах. Учиться не раздражаться по мелочам, великодушно прощать

тех, кто вольно или невольно обидел вас.

- Уважать окружающих и верить в их способность самим решать свои проблемы и принимать правильные (именно для них) решения. Понимать, что наибольшая помощь, которую вы можете оказать клиенту, – это профессионально выполнить свою работу.
- Последовательно развивать в себе способности и навыки самообладания, учиться управлять своим поведением в экстремальной ситуации.
- Научиться здоровым цивилизованным способам освобождения от негативных эмоций (занятие спортом, упражнения на релаксацию, молитва, спокойная музыка, медитация, хорошие оптимистические книги и фильмы, приятные прогулки на природе, общение с животными, любимые занятия и многое другое).
- Учиться спокойному эмоциональному общению, во время которого человек анализирует свои чувства и делится ими с другими. Это крайне важно для мужчин, так как многие из них склонны обмениваться информацией, а не чувствами и эмоциями. А вот женщинам следует учиться помогать друг другу освобождаться от негатива, а не «накручивать» друг друга.
- Признавать свои ошибки, не ставить перед собой сверхзадач, давать себе достаточно времени на достижение успеха. Практиковать метод «мелких перебежек», где возможны частые промежуточные достижения по продвижению к цели.
- Овладеть приемами положительного восприятия действительности: уметь видеть не только отрицательные, но и положительные моменты; радоваться жизни; привыкнуть благодарить судьбу за то, что имеешь; относиться к происходящему с юмором.

Отношение к своей работе, профессиональный рост

Высокий профессионализм, компетентность, умение быстро и эффективно решать профессиональные задачи и запросы клиента –

важный фактор противостояния СЭВ. Для фармацевта это возможно только при непрекращающемся процессе самообразования и обучения: чтение специальной литературы; заимствование опыта у коллег; участие в разного рода учебных мероприятиях (курсах повышения квалификации, тренингах, семинарах, конференциях и пр.).

Успешная деятельность по самосовершенствованию и саморазвитию возможна только при наличии серьезной мотивационной базы. Ответ на вопрос «зачем прилагать столько усилий?» очень важен. Примитивные карьерные устремления не являются достаточным стимулом для профессионального роста (ведь желаемого повышения можно достичь и другими методами – подсиживанием коллег, лестью начальству и пр.). То же можно сказать и о заработной плате.

Главным является осознание рода своей деятельности как благородного и полезного дела, призванного помогать людям и даже спасать их жизни. При этом важно и не преувеличивать, и не преуменьшать место работы в своей жизни. Работа – это дело, которое вас кормит. И вы должны быть благодарны судьбе за то, что, зарабатывая на хлеб, вы имеете возможность каждый день чувствовать себя полезным многим людям, нуждающимся в вашей помощи.