

## **Причины эмоционального выгорания**

Есть внешние и внутренние факторы, которые могут привести к выгоранию. Например, условия работы относятся к внешним — их можно поменять сравнительно быстро. Внутренние факторы — это установки, модели поведения, черты характера и убеждения, которыми человек руководствуется в своих решениях. Внешние условия могут повлиять, когда у человека уже есть внутренние предпосылки для выгорания.

### Внешние факторы:

1. Среда: нагрузки сверх нормы, напряженный график работы
2. Отсутствие удовлетворяющей оплаты труда
3. Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса
4. Нелюбимая работа
5. Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе
6. Стресс

### Внутренние факторы:

1. Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально»
2. Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем
3. Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не будет денег, я погибну от голода и нищеты»
4. Ощущение, что работа это сверхценность, она всегда на первом месте
5. Долженствования: «я должен быть успешным\выглядеть состоявшимся\ доказать кому-то что-то»
5. Страх подвести

## **Признаки эмоционального выгорания**

Отследить первые признаки выгорания бывает сложно, так как состояние меняется постепенно. Из-за внутренних факторов человек продолжает терпеть ситуацию, где его все не устраивает. В состояние выгорания он входит плавно, по своей структуре это движение похоже на спираль. Постепенно отказывается то от одного, то от другого, не замечая, как скатывается в это состояние.

Раньше понятие выгорания применяли только к тем, кто работает в сферах, где приходится много общаться с людьми. Сейчас его относят к любой деятельности — выгореть можно и от домашних дел.

У человека с эмоциональным выгоранием есть тревожные мысли. Они касаются, например, возможных неудач на работе: «я не справлюсь, у меня не получится». Будущее представляется как неясное, тревожное, в нем все будет хуже, чем сейчас. Может быть чувство опустошенности — все, что раньше нравилось, стало неинтересно.

Физическая усталость тоже возможна — человек начинает чаще болеть, потому что тело пытается отдохнуть. Излишняя раздражительность, апатичные состояния, нежелание контактировать с другими людьми, потому что это тоже трата энергии. Также появляется негативная оценка себя: человек считает, что он бесполезен, ни на что не способен, испытывает обреченность из-за этого. Здесь выгорание очень схоже с депрессией. Иногда усталость это просто усталость. Но если состояние повторяется, и человек замечает много изменений, характерных для выгорания — стоит попытаться помочь себе. Также легко определить момент, когда пора обратиться за помощью к специалисту — как только впервые появляется мысль об этом.

«В самом по себе выгорании нет ничего «плохого». Это организм бьет тревогу, сообщает, что в жизни что-то идет не так. Не стоит стараться срочно ликвидировать признаки выгорания, только чтобы продолжать работать в том же ритме. Наоборот, это сигнальная система, которая говорит о необходимости изменений».