



**ЕКАТЕРИНА
ШУРОВА**

НЕ

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ИНТЕРЕС

ПЕРЕ

К ЖИЗНИ И РАБОТЕ

ГОРИ

Psychology курс

Екатерина Шурова

**Не перегори. Как не потерять
интерес к жизни и работе**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шурова Е. А.

Не перегори. Как не потерять интерес к жизни и работе /
Е. А. Шурова — «Издательство АСТ», 2024 — (Psychology курс)

ISBN 978-5-17-157708-7

Что делать, если все надоело? Дела, которые делаете каждый день, работа, на которую ходите уже три года, а то и все десять? Хобби, которое раньше радовало, а теперь только раздражает? Как вернуть любовь к тому, что раньше доставляло так много радости? Ответы на эти вопросы в книге, помогающей снова наслаждаться жизнью. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-157708-7

© Шурова Е. А., 2024
© Издательство АСТ, 2024

Содержание

Вступительное слово	6
Предисловие	7
Глава 1	8
Почему именно мы?	9
Научное понимание эмоционального выгорания	10
Японский феномен кароси	11
Эмоциональное выгорание: не путать с депрессией	12
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Екатерина Шурова

Не перегори. Как не потерять интерес к жизни и работе



Psychology курс



© Екатерина Шурова, 2024

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

Вступительное слово

Я с особенной гордостью представляю вашему вниманию эту книгу. Ведь она написана глубоким профессионалом, удивительным и самым близким для меня человеком.

Я знаю, что этот труд – результат многих лет врачебной практики, подкрепленный колоссальным личным опытом в преодолении синдрома эмоционального выгорания. Я искренне уверен, что эта книга будет полезна всем, кто переживает профессиональные или личные стрессы, живет в высоком темпе, выдерживает предельные нагрузки. Пожалуй, справедливо будет сказать, что эта книга полезна просто современному человеку.

Благодаря своей профессии я знаю, как выглядит выгорание. Ко мне в кабинет приходит человек с чувством постоянной усталости. Его мотивация и работоспособность даже не на нуле, а на минусовой отметке. Он истощен физически и эмоционально, его мучает бессонница. Память и внимание резко снижены, близкие люди и коллеги вызывают предельное раздражение. Будущее рисуется сугубо пессимистически, и отсутствует понимание, что с этим делать.

И как специалист я знаю: важно оперативно определить, что происходит с вами или с вашим близким. Автор дала четкое понимание причин, симптомов и динамики синдрома эмоционального выгорания. А также развернутый план диагностики и способов его преодоления, включая техники самопомощи. Ведь к существенным результатам можно прийти самостоятельно. Более того, самопомощь в данном случае – база, без которой невозможны устойчивые результаты.

Для многих людей в приоритете продолжительность жизни, а не ее качество. Мы не умеем расслабляться и отдыхать без последствий для тела и психики. Как нарколог скажу, что алкоголь – плохой помощник в вопросах расслабления. Он забирает больше, чем дает, как недобросовестный кредитор. Сиюминутная эйфория и «отключение головы» сменяется головной болью, а нерешенные проблемы наваливаются с новой силой. При регулярном использовании такого вида расслабления формируется алкогольная зависимость.

Мы умеем исчерпывать ресурсы своего тела и психики, ничего не давая взамен. Эта книга открывает более здоровый подход к себе. Я убежден, что современному человеку нужно многому научиться заново. Делегировать, отпускать контроль, расслабляться, ставить здоровые цели. И главное – радоваться жизни. Я убежден, что можно светить, но не сгорать. И моя жена – яркий пример такого свечения.

*Василий Шуров,
врач-нарколог, психиатр, психотерапевт,
главный врач Клиники доктора В. А. Шурова,
эксперт программ Первого канала
о здоровье и семье.*

Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, – это простое, но детальное пособие по профилактике и лечению эмоционального выгорания. Если вам знакомо снижение интереса к жизни, а иногда и полное безразличие к себе, к ближнему, к любимому делу, к тому, что раньше вдохновило и питало вашу жизнь, – возможно, вы столкнулись с эмоциональным выгоранием. Оно бывает разной степени тяжести, но встречается часто и само по себе не проходит. Для того, чтобы купировать этот разрушительный процесс, необходимы знания, а иногда и пересмотр собственной морально-этической парадигмы.

Это небольшое вступительное слово о том, для чего написана эта книга. А теперь немного о том, кто ее написал. Меня зовут Екатерина Шурова. Я – врач психиатр, нарколог, психотерапевт, сексолог. То время, которое удастся выкроить между работой и семьей, я отдаю моей кандидатской диссертации. Я потомственный врач: родители были специалистами в области психиатрии, с детства я осваивалась в медицинской среде, и выбор профессии фактически не стоял. Конечно, я стала врачом. Закончила ординатуру по психиатрии, получила специализации по наркологии и сексологии. Работала и в государственных клиниках, и частно. Я люблю свою профессию и всегда любила. Я могла работать по 20 часов в сутки, всецело отдавая себя делу. Именно так работали мои родители, этому учили преподаватели в университете. Врач – это служение.

Годы такой работы привели меня к пугающим результатам. Интерес, гордость, профессиональный азарт, удовлетворенность постепенно сменялись апатией. Я стала замечать, что все чаще испытываю бессилие в отношении некоторых пациентов и количество таких случаев растет. Этап бессилия сменили опустошенность, сомнения в себе, в профессии. Мне казалось, что дополнительное образование купирует эту проблему, и я бралась латать обучением воображаемые бреши. Это помогало, но ненадолго. А дальше – классическая траектория выгорания: раздражение, с которым трудно справиться, апатия на работе, невозможность отключиться от рабочих проблем даже в кругу семьи. Головные боли, ухудшение общего состояния здоровья. И, как результат, еще больший спад работоспособности.

Настал день, когда по дороге на работу я поняла, что мне безразлично, ждут меня пациенты или нет. Могу ли я им помочь. Ничто не радовало, ничто не огорчало. Мысль уйти из профессии показалась единственным разумным решением. Кривая переживаний пришла к нулевой отметке, я не могла почувствовать даже раздражения. «Мне все равно» – единственный ответ, который во мне звучал. Так я познакомилась со своим эмоциональным выгоранием. Мне потребовались время и воля, чтобы понять, что со мной происходит. И много терпения, чтобы справиться с эмоциональным выгоранием. Теперь я безошибочно определяю проявления этого феномена. Я вижу его среди моих коллег, пациентов, у мамочек на детских площадках, у крутых специалистов в разных областях.

В этой книге я расскажу о том, что такое эмоциональное выгорание. Отчего оно появляется и как его распознать. Кто относится к «группе риска» и как предотвратить выгорание или свести к минимуму его последствия.

Это мой путь и профессионала, и жертвы эмоционального выгорания. То, о чем я пишу в этой книге, – не теория. Все это проверено на авторе.

Глава 1

Эмоциональное выгорание. История вопроса

В XXI веке медицина справляется с летальными заболеваниями, которые в предыдущие эпохи могли «выкосить» больше половины населения страны, а иногда и части света. Эпидемии чумы, холеры, оспы, бешенства остались в прошлом. Мы научились успешно лечить панкреатит, гастрит, пиелонефрит. Телесные болезни отступают, уровень жизни современного человека разительно вырос по сравнению даже с недавним XX веком. Но на смену физиологическим трудностям пришли эмоциональные. Болезни тела сменились болезнями души.

История эмоционального выгорания началась не так давно, в 1970-х годах. А пик «эпидемии» пришелся на начало нашего столетия. И сегодня заболеваемость неуклонно растет, принимая все более разнообразные формы.

Почему именно мы?

История взаимодействия со стрессом равна истории человечества. И глобальная часть этой истории была связана с проблемами выживания. Простого физического выживания. Не остаться без куска мамонта, без крова над головой, вне своей среды. Чтобы уездный доктор успел к родам, чтобы не съели волки в степи. Резкий скачок развития последних двух столетий привел к возникновению принципиально новых реалий и проблем. И к их решению, как подтвердила практика, мы оказались не готовы.

Что же произошло? Прогресс высочайшего уровня снял с человека бремя простой борьбы за выживание. И наше мышление не успело перестроиться. Какой-то частью мы еще живем в парадигме наших предков. Есть еда, крыша над головой, семья, руки-ноги целы – значит, все в порядке. И возникает парадокс: мне плохо, хотя «все хорошо».

Похоже, дело в том, что мы получили доступ к более тонкому уровню благополучия: эмоциональному. Но еще не научились с ним обращаться.

Это, конечно, не единственная причина. Новое время принесло с собой концептуально новые проблемы. Высокий темп жизни в больших городах, информационный бум, медийные и маркетинговые стандарты, которые буквально внушают, каким следует быть. Глянцевая поверхность соцсетей, «успешные успехи» знакомых, обилие тренингов и марафонов, настойчивые предложения перекроить свою личность. Это то, что обрушилось на современного человека, как многоэтажка на одуванчик. И мы только учимся с этим справляться, отделяя себя от навязанных стандартов.

Научное понимание эмоционального выгорания

Впервые термин «burnout» (англ. «сгорание, выгорание») ввел американский психиатр Герберт Фреденбергер в 1974 г. Так он назвал психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Сам Фреденбергер работал в альтернативной службе медицинской помощи. Там он заметил и описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег: истощение, потеря мотивации и ответственности. И назвал его запоминающейся метафорой – «выгорание». Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние **изнеможения с ощущением собственной бесполезности** (Freudenberger, 1974).

Другой основоположник идеи выгорания, Кристина Маслач – социальный психолог, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие **отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам**. К. Маслач и С. Джексон рассматривали выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций. Проще говоря, **это ответ психики на продолжительное эмоциональное напряжение**, вызванное тесным контактом с людьми, которые находятся в состоянии стресса или страдают от психологических проблем. Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание, как сложная мозаика, состоит из множества негативных переживаний. Они настолько эмоционально насыщены, что ресурсов нашей психики не хватает для их переработки. Эмоциональное выгорание – это реакция психики на то, с чем она не справляется.

В специальной литературе есть много определений выгорания, и большинство из них фиксирует еще одну черту этого феномена: **перенос стереотипных форм профессионального поведения в повседневную социальную жизнь** (А. Л. Свенцицкий, Р. М. Грановская и др.). Проще говоря, человек в состоянии выгорания перестает ощущать разницу между собой-профессионалом и собой в обычной жизни: просто мамой, папой, сыном, просто покупателем в магазине, пассажиром в метро. Во вполне бытовые обстоятельства начинает проецировать его профессиональный функционал.

По мнению профессора Н. В. Гришиной (1997), адекватный анализ выгорания следует проводить на экзистенциальном уровне, т. е. затрагивая саму сущность и бытие человека. Ведь развитие выгорания не ограничивается профессиональной средой, а проявляется в различных сферах. Болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию.

Многочисленные зарубежные исследования утверждают, что выгорание – это следствие профессиональных стрессов. Пулен и Уолтер в лонгитюдном исследовании социальных работников обнаружили, что увеличение уровня выгорания связано с увеличением уровня профессионального стресса (Poulin, Walter, 1993).

Японский феномен кароси

В 1970-е годы Япония столкнулась с проблемой «кароси». Так в стране называют смерть, наступившую от переработок и стресса. В начале 1950-х годов премьер-министр Японии Ёсида Сигэру, с которым связывают послевоенный подъем страны, поддержал концепцию «пожизненного найма». Это принцип продвижения по карьерной лестнице внутри одной компании. Кроме комфорта, предсказуемости и экономической выгоды, следствием этого решения стала культура сверхурочной работы. Задержаться в офисе на пару часов считалось хорошим тоном, а уйти с работы раньше руководства было непозволительно. Переработки доходили до 100 часов в месяц. Кароси – это название японского города, в котором был зафиксирован первый случай внезапной смерти от переутомления. В 1969 году у 29-летнего сотрудника издательского дома случился инфаркт на фоне перегрузок и рабочего стресса. Позднее к кароси добавились случаи самоубийств. Так, 24-летняя Мацури Такахаси, работавшая в отделе интернет-рекламы компании Dentsu, покончила с собой, прыгнув с крыши корпоративного общежития. Девушка не выдержала высокого темпа переработок и давления руководства. Летальное переутомление коснулось всех слоев социального общества. В 2000 году умер премьер-министр Японии Кэйдзо Обути. Причиной смерти также назвали кароси. За 2 года у него было всего 3 выходных дня, и трудился он не менее 12 часов в сутки. В 2020 году эта ситуация повторилась.

Эмоциональное выгорание: не путать с депрессией

Если представить наше психическое состояние как электрокардиограмму, где есть спады и подъемы, то выгорание – это прямая линия. Когда человеку «никак»: ни грустно, ни радостно. Эмоции просто на нуле: партнера словно не существует, заработал деньги или потерял – все равно. Ребенок получил двойку или пятерку – это не важно. Грязно в квартире или чисто – наплевать. Только «не трогайте меня». Сам человек может не понимать, что с ним что-то не так. В большинстве случаев симптоматику замечают окружающие.

Эмоциональное выгорание легко перепутать с депрессией, сезонной хандрой. «Осень наступила, мне грустно», «мотивация на нуле». Один из моих пациентов на приеме так и сказал: «Все в жизни хорошо: есть работа, девушка, хороший заработок, но совсем нет мотивации что-то делать». Человек словно замирает в ожидании, что изменится что-то внешнее. Пройдет трудное время, появится новый стимул. Но выгорание – это не депрессия. У него другие причины и методы лечения, и вместе с осенью оно не пройдет. Прогрессирующее выгорание может привести к глубокой депрессии, нервным срывам, суицидальным попыткам, химическим зависимостям. В последнем случае – это попытка «встряхнуться». Человек ищет очень сильный стимул, чтобы почувствовать себя живым. Или продолжает выгорать до максимальной точки.

Итак, характерные черты выгорания:

- эмоциональное, физическое и умственное истощение;
- негативная оценка своей личности и профессиональных навыков;
- утрата эмпатии;
- потеря границ между личной и профессиональной сферами.

По сути, выгорание – это защитный механизм, который полностью или частично выключает эмоции в ответ на психотравмирующее воздействие.

Об этом говорит один из первых отечественных исследователей феномена выгорания – академик Виктор Васильевич Бойко. По его мнению, эмоциональное выгорание – приобретенный механизм. Этим оно отличается от склонности длительно переживать чувства, которая определяется органическими причинами: свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Выгорание же – это выработанный функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Таким образом, сам защитный механизм, обеспечивающий сохранность личности, можно считать конструктивным. Его функция сходна с устройством электроприбора, когда при перепадах напряжения сгорает предохранитель, а не сам прибор. Дисфункциональными являются его последствия, когда выгорание отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и сфере отношений. Именно на этой стадии эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности.

Есть существенные причины эмоционального выгорания, которые не поддаются контролю, т. к. находятся вне нас. Внешние условия, в которых нам привычно жить, имеют свои плюсы. Мы можем быстро передвигаться, мгновенно получать и отправлять информацию, большинство из нас не страдает от холода и голода и многое – многое другое. Но «побочный эффект» современной жизни – как раз эмоциональное выгорание. Это своеобразная плата за удобства и высокое качество жизни.

Однако этим механизмом можно научиться качественно управлять. В этой книге мы рассмотрим способы обращения с эмоциональным выгоранием.

Глава 2

Кто находится в «группе риска» по эмоциональному выгоранию?

Изначально термин «эмоциональное выгорание» применяли к людям помогающих профессий: к врачам и медсестрам, социальным работникам и учителям. Но спустя 40 лет стало очевидно, что эмоциональному истощению подвержен более широкий спектр профессий: программисты, бизнесмены, спортсмены, артисты, блогеры, следователи, политики. Этот список можно продолжать бесконечно.

Интересно, что выгорание подобно инфекции. Человек, страдающий выгоранием, меняется. Он становится более пессимистичным, циничным, часто использует так называемый черный юмор как средство общения с другими людьми. Такое «преображение» оказывает серьезное влияние на окружающих. У людей, вступающих в коммуникацию с «носителем», словно снижается психологический иммунитет, и они сами становятся более склонны к выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это следствие воздействия целой комбинации из различных стрессов. Высокое напряжение в профессиональной жизни, в отношениях с партнером, родителями или детьми, а также с самим собой. Человек может «выгорать» во всех сферах, где есть высокая эмоциональная насыщенность переживаний. Склонность к заниженной самооценке и высокой тревожности способствует эмоциональному выгоранию.

В своем исследовании голландские ученые Б. П. Бунк, В. Б. Шауфели и Дж. Ф. Юбема обнаружили прямую связь между выгоранием и чувством социальной справедливости. Медицинские сестры, хронически переживавшие чувство несправедливости, в большинстве случаев демонстрировали признаки эмоционального выгорания. А их коллеги, которые, эмоционально вкладываясь в заботу о пациентах, видели улучшение их здоровья и получали положительную обратную связь, испытывали эмоциональное выгорание значительно реже.

Для наглядности я приведу несколько историй из моей психологической практики.

Ирине 38 лет. Обратилась с жалобами на снижение энергии, раздражительность, апатию, утрату ощущения удовольствия, периодически возникающее чувство вины, усиление аппетита (в особенности на сладкое), тревожность, частые пробуждения ночью. Ирина работала процедурной медицинской сестрой в терапевтическом отделении одной из государственных больниц. Из плюсов: стабильный и слаженный коллектив, высокий уровень взаимной поддержки. Из минусов – низкая заработная плата. Именно поэтому Ирина решила на подработку в частной клинике в выходные и праздничные дни. Поначалу все было хорошо: материальный уровень подтянулся, в семье царил мир и порядок. Ирина следила за тем, чтобы не перерабатывать сверхурочно.

Однако, постепенно стала проявляться раздражительность на пациентов, вплоть до грубых, некорректных ответов. За этим последовало служебное взыскание. Со временем интерес к работе угасал, Ирина стала формальнее относиться к профессиональным обязанностям.

Появилась привычка за чашкой чая обсуждать с коллегами пациентов, давая им негативные оценки, обвинять руководство в предвзятом отношении к сотрудникам. В итоге, получив несколько замечаний, она со скандалом уволилась из частной клиники.

На основном месте работы дела шли не лучшим образом. Стала часто болеть. Нарастала утрата интереса к работе, тревожность, раздражительность, апатия. И в семье исчезла прежняя стабильность, появились конфликты. Родственники и коллеги по работе настояли на обращении за медицинской помощью.

Это классический пример того, как эмоциональное выгорание привело к развитию депрессии и резкому снижению качества жизни. Попытка улучшить материальное положение привела к длительному хроническому дистрессу с декомпенсацией в синдром выгорания и снижение мотивации к любой трудовой деятельности. А также значительному ухудшению отношений в семье.

Кроме утомления и неудовлетворенности, почвой для эмоционального выгорания может стать непривлекательность компании-работодателя. Чем сильнее внутренние претензии к организации, тем выше риск выгорания. У сотрудников, столкнувшихся с подобной трудностью, снижается позитивная ориентированность на задачи компании и интересы клиентов. Выгорая, они рассматривают место, где работают, как противника. Эмоционально дистанцируются от деятельности, коллектива, семьи, проецируя проблему на коллег, друзей и близких. Эмоциональное выгорание у Ирины формировалось именно по этому алгоритму. Если же ситуация усугубляется отсутствием перспектив личностного и профессионального роста, выгорание почти неизбежно.

Еще один фактор риска – завышенные требования и нереалистичные ожидания от жизненной ситуации, себя, других людей. Разрыв между ожиданиями и реальностью, с которой приходится сталкиваться, ежедневно продвигает человека к эмоциональному выгоранию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.