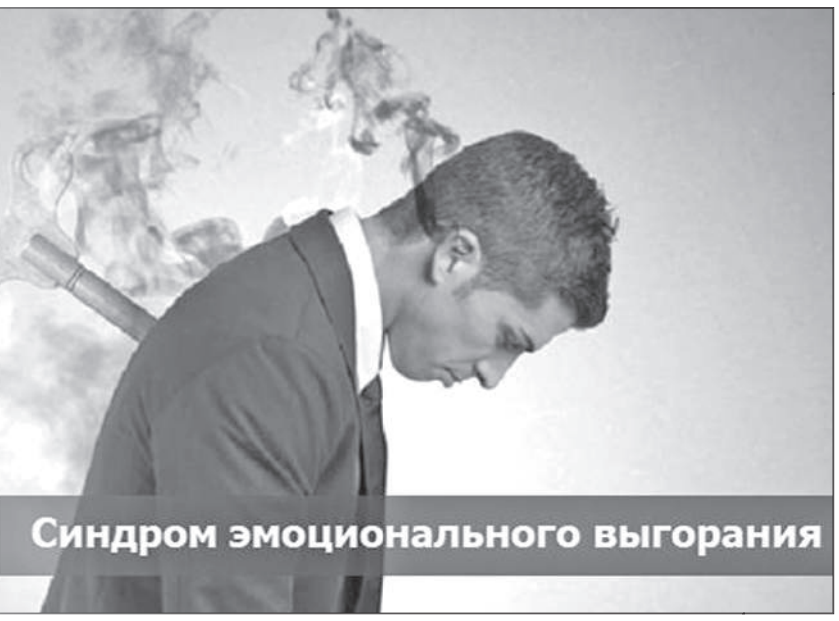
КАК СПАСТИСЬ ОТ ВЫГОРАНИЯ НА РАБОТЕ



Синдромом эмоционального выгорания страдает каждый третий работающий житель развитых и развивающихся стран. Такое состояние ведет к серьезным проблемам с психическим и физическим здоровьем. Как можно избежать профессионального выгорания — читайте в статье.

Всемирная организация здравоохранения одобрила 11-ю версию Международной классификации болезней, в которую вошло переутомление, также называемое синдром эмоционального выгорания. С 2022 года СЭВ, которому часто подвержены офисные работники, официально станет заболеванием.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональное выгорание — одна из болезней многозадачности и большой скорости современного мира. Как и синдром самозванца или синдром упущенной выгоды, это комплекс психологических и физических проблем.



Согласно ВОЗ, профессиональный синдром эмоционального выгорания — результат хронического стресса на работе, с которым человек не смог успешно справиться.

Организация выделяет три симптома выгорания:

— эмоциональное истощение и упадок, дефицит энергии;

— отношение к работе меняется на негативное или циничное;

— работоспособность существенно снижается.

В реальной жизни выгоревшие сотрудники испытывают еще более серьезные проблемы, так как часто обращаются к специалистам не тогда, когда начинают чувствовать эти симптомы, а когда уже возникают их последствия.

Речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях, высоком уровне холестерина, диабете, хронической усталости, головных болях, проблемах дыхательной системы. Такие осложнения выявлены в результате многочисленных исследований последствий выгорания на работе.

И врачи, и специалисты в сфере подбора персонала подчеркивают: выгорание — это результат не только усталости, а несоответствия ожиданий от результатов работы и реальности, когда профессиональная деятельность кажется лишенной смысла.

По данным исследований, в США и Европе, где этот вопрос изучают с 1970-х годов, с профессиональным выгоранием сталкивается каждый третий работник.

Эксперты в области здравоохранения надеются, что официальное признание этого явления поможет людям более осознанно относиться к своему психическому здоровью, а также «узаконить» чувства тех, кто страдает от выгорания.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ СКОРО ВЫГОРИТЕ

Психотерапевты, такие как автор книги «Как избежать выгорания» Сиобан Мюррей, отмечают, что многие признаки близкого выгорания очень похожи на депрессию. Однако есть исследования, подтверждающие разницу между депрессией и профессиональным выгоранием.

Канадские ученые заявили о выявлении «биомаркера» выгорания — гормона кортизола. Во время депрессии кортизола в крови в избытке, а у тех, кто страдает от выгорания, его очень мало. Но при постановке диагноза специалисты все-таки ориентируются на общую картину и симптомы.

Мюррей предлагает, прежде всего, обратить внимание на вредные привычки, например, чрезмерное употребление алкоголя или сахара, с помощью которых человек пытается поднять себе настроение. Также показательно чувство усталости, которое не исчезает после отдыха.

Стресс и тревога играют важную роль, побуждая человека действовать, решать проблемы и достигать поставленных целей, но если аврал на работе давно прошел, а тревога все еще мешает спать по ночам, то это говорит о риске выгорания.

Также человек на грани выгорания дистанцируется от социальной жизни и ощущает барьер между собой и работой, которой занимается. Поэтому страдающему СЭВ может казаться, что для обычных рутинных дел приходится прилагать титанические усилия.

Синдром эмоционального выгорания также истощает человека физически, и ему не хватает сил на деятельность, которая уже не связана с работой, даже на любимые увлечения.

КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

Социологическая компания Gallup провела в прошлом году исследование, которое показало, что почти восемь тысяч американцев страдали от СЭВ из-за несправедливого отношения к ним на работе, неконтролируемой нагрузке и нечеткого определения их обязанностей.

На последнем Всемирном экономическом форуме в Давосе специалисты призвали массово и повсеместно переходить на четырехдневную рабочую неделю. Ученые и исследователи уверены, что это будет способствовать лояльности сотрудников, продуктивности и креативности их труда, а в целом — росту мировой экономики. А также снизит риски развития синдрома эмоциональной усталости. Но вряд ли в обозримом будущем человечество согласится на такой рабочий режим, поэтому стоит следовать другим профилактическим правилам.

Психотерапевт Джеки Фрэнсис Уокер, которая специализируется на СЭВ, утверждает, что единственный способ остановить выгорание — это изменить свой образ жизни. Но далеко не всем подходит смена работы или профессии. Поэтому в первую очередь необходимо выявить то, что загоняет человека в тупик. Это может быть перфекционизм или синдром самозванца, когда человек пытается доказать себе, что он достоин высокого мнения коллег.

Специалисты рекомендуют также стать добрее к себе, не пытаться достичь всего и сразу и не корить себя, когда не получается стать успешным в своих собственных глазах.

Чтобы встать на путь выздоровления, нужно также вспомнить, за что вы любите свою работу и сосредоточиться на этом. Эксперты также советуют делать небольшие перерывы во время рабочего дня на что-то приятное. В нерабочее время не стоит проверять почту и думать о работе. Свободное время необходимо занять вещами, не связанными с профессиональной деятельностью.

По материалам https://korrespondent.net

«ДЕМАТЮКАЦИЯ» ЯЗЫКА

Сквернословию украинцев собираются противодействовать на законодательном уровне. В Верховной Раде Украины зарегистрирован законопроект «О противодействии сквернословию». Документ 2 июля подан в парламент, его внесла народный депутат Украины Ольга Богомолец.

Как сообщается на официальном сайте Верховной Рады Украины, законопроект был передан на рассмотрение руководства парламента, после чего его должны рассмотреть профильные комитеты Рады.

Сам текст законопроекта пока не опубликован, как и пояснительная записка к нему, поэтому пока непонятно, каким именно образом депутат предлагает бороться с использованием украинцами матерных слов. Однако известно, что еще 20 июня этого года депутат Ольга Богомолец на своей странице в социальной сети Facebook писала, что у нее есть желание «изменить очередные реалии».

«Скажите, а среди моих друзей и подписчиков в ФБ есть те, кто не использует и не терпит сквернословия и ругательства в сети, медиа пространстве и вообще в повседневной жизни? Хочу понять взгляды и форму коммуникаций современных украинцев. По вашему мнению, насколько пагубно влияет сквернословие от публичных лиц на культуру жизни, и стоит ли бороться



за «дематюкацию» публичного пространства?» — написала Богомолец.

Ее пост не набрал особой поддержки среди пользователей социальной сети. Несколько человек поддержали депутата, однако другие отреагировали на сообщение Богомолец негативно.

ИНФЕКЦИЮ ОБХОДИМ СТОРОНОЙ

Целый год готовишься к отдыху на море, а вместо этого, проведя пару дней на побережье, приходится львиную долю отпуска тратить на лечение. Хуже всего, если попадаешь на больничную койку. На любом курорте, в любой сезон можно столкнуться с кишечной инфекцией, возбудителями которых могут быть сальмонеллы и кишечная палочка, живущие в соленой среде галофильные бактерии, энтеровирусы и ротавирусы, аденовирусы и множество других.



В числе первостепенных источников заболевания — купленные с рук продукты, которыми изобилуют пляжи. Но опасность подстерегает не только у воды. Торговцев сластями, вареной кукурузой и вяленой рыбой, для которой жара вообще убийственна, хватает и на набережной, а также на улицах курорта.



Часть отдыхающих наивно считает, что если что-то продается, значит, на это есть разрешение, другие же рассчитывают на авось и думают, что с ними ничего страшного случиться не может, забывая о том, что организм человека, летом приехавшего на море, весьма уязвим. Адаптация к другому климату, перестройка иммунной системы, все это наносит удар по организму, приводит к слабости, в особенности, когда за несколько отпускных дней от моря и солнца хочется получить по максимуму. Именно по этим причинам кишечные заболевания переносятся несколько тяжелее.

Как правило, наиболее остро отравление проявляется у детей: сразу начинается рвота, сопровождаемая повышением температуры. В таком случае необходимо незамедлительно обращаться к медикам.

ЗОНА РИСКА

Опасным в разгар курортного сезона может быть даже привычное мороженое. Купив его, к примеру, на пляже, следует учитывать, что у пляжных продавцов продукт может храниться до тех пор, пока наконец-то не будет распродан, а иногда в продажу поступает купленное по дешевке мороженое с браком: с потерянной формой или подтаявшее. Если подобное лакомство неправильно хранилось, находилось в контакте с другими продуктами или подвергалось разморозке, в нем образуются бактерии группы кишечных палочек, вызывающие кишечную инфекцию.

Продавцы сладкой ваты также далеко не всегда озабочены получением необходимых разрешений на реализацию: аппарат для производства сахарной ваты имеет компактные размеры, быстро разворачивается и собирается. Здесь опасность кроется не только в непредсказуемости реакции организма на добавленные в вату красители, но и в самом продавце — никто ведь не знает, здоров ли он.

Довольно часто кишечную инфекцию можно подхватить с обедом или ужином в кафе. Владельцы подобных заведений не особо озабочены качеством продуктов и условиями их хранения.







ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

В теории подцепить кишечную болезнь можно наглотавшись морской воды, при купании в море, но в начале лета вероятность этого сведена к минимуму. Состояние морской воды на курортах постоянно мониторится, во всех местах, где наблюдается массовое скопление отдыхающих, отбираются пробы.

Столкнуться с бунтом желудка можно после употребления воды из-под крана или употребив что-то из этого перечня:

— чебуреки, пирожки, самса — все это очень быстро портится на жаре;

— сушеная и копченая рыбка (расстройство желудка вызывают галофильные бактерии, предпочитающие соленую среду);

— вареные креветки — в пищу они годятся после приготовления в течение примерно получаса, а пляжные торговцы часами носят их по пляжу;

— пирожные с масляным кремом, а также взбитыми яичными белками. Крем выступает отличной средой, где болезнетворные микроорганизмы успешно размножаются;

— домашний творог — достаточно 2—3 часов его нахождения на прилавке, чтобы началось размножение вредных микроорганизмов.

О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ

Помимо бактериальных и вирусных инфекций, вызывающих летом желудочно-кишечные заболевания, следует опасаться пищевой токсикоинфекции — отравления биологическими токсинами. Многие слышали про ботулизм, вызываемый бактериями, появляющимися в плохо хранившейся консервации. Но есть и масса других бактерий, которые при размножении в каком-то продукте на жаре подвергают человека опасности. Спустя несколько часов после поглощения пищи появляется сильная рвота, сопровождающаяся головной болью, а общее состояние характеризуется как «тяжелое». Опасность такого отравления в поражении внутренних органов: почек, печени.

Самолечение в таких случаях категорически запрещено, ведь невозможно поставить самому себе диагноз: токсикоинфекция это или вызванная вирусом или бактерией кишечная инфекция. В первом случае антибиотики окажутся бесполезными, время, потраченное на самолечение, будет упущено, соответственно и последствия будут значительно тяжелее.

Подготовила Алла КОСАРЕВА



ОСТОРОЖНО, ОПАСНАЯ ВОДА!

Областной лабораторный центр обновил карту нерекомендованных для купания мест в Харьковской области.

Перечень мест массового отдыха населения на водных объектах рекреационного и оздоровительного использования на территории Харьковской области, на которых не рекомендуется купаться, пополнился несколькими местами отдыха.

По результатам лабораторных исследований воды поверхностных водоемов, отобранной в пределах зоны купания Основянского озера, Безлюдовского водоема и Гидропарка «Удянского» в Харькове, городского пляжа г. Змиев, а также пляжа Змиевского загородного детского учреждения оздоровления и отдыха «Белое озеро», установлено, что содержание в воде лактозоположительных кишечных палочек превышает нормативные значения.

В связи с этим врачи не рекомендуют купаться на этих пляжах.

