

Столкнулись с профессиональным выгоранием? Вы не одиноки.



В разгар пандемии многим сотрудникам пришлось перейти на удаленную работу. Для большинства из них это обернулось кабинетом на кухне, необходимостью совмещать работу с уходом за отправленными на дистанционное обучение детьми и неловкими попытками выключить микрофон всякий раз, когда собака начинает лаять во время совещания. Те, кто не перешел на удаленную работу, также столкнулись проблемой ухода за детьми и целым рядом других трудностей, не считая риска заразиться COVID-19 на рабочем месте.

Это стало для нас тяжелым испытанием. Результаты международного исследования:¹

75%

чувствуют себя изолированными от общества.

- **67%** сообщают о повышении уровня стресса.
- **57%** отмечают повышенную тревожность.
- **53%** признаются, что чувствуют сильное эмоциональное истощение.

Несмотря на массовую вакцинацию и постепенное открытие учебных заведений, многие продолжают испытывать эти чувства, что, в свою очередь, может указывать на профессиональное выгорание.

В новой Международной классификации болезней (МКБ-11), составленной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), в качестве причины профессионального выгорания указан «хронический стресс на рабочем месте, с которым не удастся справиться». К симптомам профессионального выгорания относят сильную усталость, отстраненное или негативное отношение к работе и снижение производительности труда.²

Как справиться с выгоранием: советы для сотрудников

Если вы считаете, что столкнулись с профессиональным выгоранием, вот несколько способов облегчить симптомы и по возможности устранить его причины.

Установите границы. Если вы работаете удаленно, в конце дня вам может быть сложно переключиться с работы на домашние дела. Если же вы вернулись в офис, но продолжаете приносить домой рабочий ноутбук и постоянно проверяете почту и телефон, вам может показаться, что рабочий день длится бесконечно. Обязательно приучите себя «отключать голову от работы» по окончании рабочего дня. Иначе вы можете столкнуться с повышенной тревожностью, депрессией, эмоциональным истощением и усталостью.³

Сосредоточьтесь на своем самочувствии. Постарайтесь придерживаться распорядка дня⁴ и высыпаться. Придерживайтесь здорового рациона и занимайтесь спортом (желательно на открытом воздухе). По возможности, возьмите отпуск. Если же вы замечаете за собой злоупотребление алкоголем или другими вызывающими зависимость веществами, включая рецептурные препараты, незамедлительно обратитесь за помощью.⁴

Делайте перерывы.⁵ Работая удаленно, мы часто забываем о необходимости сделать перерыв. В тоже время в офисе мы тратили время на то, чтобы перейти из кабинета в кабинет или дойти до уборной. Короткая прогулка, как и зарядка, помогут освежить голову.

Будьте на связи. Сегодня мы можем поддерживать связь с друзьями, родными и даже коллегами, не нарушая социальную дистанцию. Треть опрошенных сотрудников признались, что прекратили неформальное общение с коллегами после перехода на удаленную работу. В результате такой разобщенности риск ухудшения психического здоровья вырос на 19%.¹

Не скрывайте свои чувства. Расскажите коллегам и руководству о своих трудностях. Они могут не знать, что у вас дома нет рабочего кабинета и вам приходится помогать детям, которых перевели на дистанционное обучение. Открыто рассказав о своих проблемах, вы можете вдохновить остальных последовать вашему примеру, и осознание того, что вы не одиноки, поможет вам поддержать друг друга. Если вы боретесь с психическим расстройством, будь то тревожность или депрессия, не бросайте лечение.⁴ Если же вы чувствуете нехватку поддержки, обратитесь в программу помощи сотрудникам.

Даже если благодаря массовой вакцинации пандемия пойдет на спад, уровень профессионального стресса может оставаться высоким. Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, обратитесь за помощью к руководителю или специалисту.

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. Harvard Business Review. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum[®] является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.