**Почему вы так сильно устаете на работе?**

[Утро понедельника](https://lady.mail.ru/article/483712-na-chuzhom-meste-kogda-pora-uvolnjatsja/) вы встречаете с чувством смертельной усталости и тоски? На совещании фантазируете о том, как падающий метеорит навсегда избавит вас от коллег? Похоже, вы стали жертвой эмоционального выгорания. Что это такое и как с ним бороться?

Эмоциональное выгорание часто путают с усталостью, однако это совершенно разные вещи. **Эмоциональное выгорание (или burn-out)** — отнюдь не блажь офисных бездельников, а серьезный синдром, открытый 40 лет назад американским психиатром Гербертом Фрейденбергом: так он обозначил нарастающее эмоциональное истощение в процессе работы. Долгое время считали: недуг касается лишь тех, чья профессия связана с тесным общением — учителей, медиков, социальных работников. Но в последнее время психологи бьют тревогу: синдром эмоционального выгорания превратился в настоящую эпидемию и распространился почти на все специальности.

Не стоит путать его с усталостью, стрессом или депрессией, от них выгорание отличается некоторыми признаками:

1. Вы чувствуете эмоциональное истощение (работа больше не радует, появляется ощущение упадка сил) и опустошение (ничего не приносит удовольствия), становитесь более циничными (общение с коллегами и клиентами раздражает и вызывает желание язвить).

2. Вам начинает казаться, что ваш труд не имеет никакого смысла, а все усилия по его улучшению начальство все равно никогда не оценит.

3. В отличие от усталости синдром эмоционального выгорания не вылечить отдыхом — возвращаясь после выходных, «сгоревший» человек будет все так же тяготиться работой, а «уставший» — почувствует бодрость и прилив сил.

4. В основе депрессии всегда лежит чувство вины или страх, а эмоциональное выгорание базируется на чувстве гнева или раздражительности.

При всей своей внешней «безобидности» («Подумаешь, на работу не хочется идти!») этот синдром может приводить к неприятным последствиям: депрессиям, психосоматическим заболеваниям, сниженной концентрации внимания, ухудшению памяти. И будьте уверены: постепенно неудовлетворенность «переползет» из офиса в ваш дом и отношения — а кто захочет видеть рядом с собой [нытика](https://lady.mail.ru/article/484713-chto-delat-esli-vas-okruzhajut-nytiki/)?

**Почему так происходит?**

Возможно, потому что вы… слишком любите свою работу.

Иногда в том, что вы «сгорели», оказываются виноватыми внешние условия: рутина, ограниченная личная ответственность и отсутствие творчества.

«Сгореть» вы можете еще и тогда, когда потеряли ориентир в профессиональной деятельности.

**Что делать?**

Итак, если вы чувствуете, что скоро от вашего профессионализма останется лишь пепел, эксперты рекомендуют срочно предпринять следующие меры:

**Научитесь полностью переключаться — с работы на личное время.**Для этого помогут визуальные техники. *«Представьте себе, что дверь офиса закрывается и все проблемы, которые волновали вас в течение дня, остались за ней»*.

**Сделайте досуг в будни максимально насыщенным и приятным.**Ходите после работы по магазинам, встречайтесь с друзьями и близкими, занимайтесь спортом или хобби — предвкушение любимого дела будет подогревать ваш интерес к труду.

**Ставьте границы во всем — в обязанностях, общении с коллегами.** Разделяйте зону своей личной ответственности и неконтролируемые внешние обстоятельства, то, что можете выполнить именно вы и то, что можно делегировать. Ограничивайте общение с коллегами, если оно вам неприятно или отнимает много времени.

**Боритесь с рутиной*.*** Это может быть новый способ расположения бумаг на столе, регулярная пятиминутная разминка или дорога в офис по непривычному маршруту. Важно постоянно держать мозг в тонусе.

**Окружите себя яркими вещами.**Купите веселые стикеры для рабочего стала, яркие ручки, карандаши, блокнот. Согласитесь, когда на совещании вы сидите с ручкой в руке в виде большого медведя, заскучать вам будет сложнее.

**Позвольте себе ошибаться.** Выгоранию подвержены перфекционисты, а потому, разрешив себе допускать в работе ошибки, вы заметите, что работать станет намного комфортнее.

**Фиксируйте успехи*.*** Составьте список того, что вы умеете и чего достигли в процессе работы. Регулярно его пополняйте — скажем, раз в неделю записывайте очередное свое достижение.

**Повышайте свою квалификацию или изучайте иностранный язык.**Процесс обучения дает прилив энергии, творческих сил и новый взгляд на привычные вещи.

**Чаще задумывайтесь о мотивации.**Спросите себя, почему я делаю это? Что мне дает моя работа? Важно сформулировать именно ту мотивацию, которая будет значима именно для вас, а не для ваших родителей или начальника.

**Наметьте новые цели.**Подумайте, для чего вы зарабатываете деньги? Превратите просто «надо» во что-то более осязаемое и приятное — покупка новых сапог, отдых на Мальдивах и пр. Тогда каждый маленький шаг на пути к ним наполнится новым смыслом.

**Учитесь медитировать.**У нашей нервной системы есть всего два состояния –— возбуждение и торможение. Если мы слишком долго находимся в первом, наши ресурсы истощаются. Поэтому так важно хотя бы искусственно переводить свой мозг во второй режим, «тумблером» для него является медитация. Учитесь замедлять течение мыслей вне офиса, со временем это станет для вас естественным способом расслабиться.

**Пересмотрите свой рацион.**Упадок сил и подавленное настроение могут также возникать при [недостатке витаминов](https://lady.mail.ru/article/483694-hudeem-osenju-kakie-produkty-vkljuchit-v-menju/). Добавьте в свое меню продукты, богатые магнием (чернослив, семечки, [морская капуста](https://lady.mail.ru/product/morskaja-kapusta/)), витаминами группы В (злаки, овощи, орехи) и железом (печень, гречка) — эти вещества ответственны за хорошую работу мозга и нашу энергичность.

И все-таки, несмотря на весь разрушительный механизм выгорания, эксперты уверены: мы, подобно птице Феникс, можем много раз сжигать себя и возрождаться снова. И каждый раз, преодолев выгорание, мы вырастаем — и личностно, и профессионально.