



Они выкладываются по полной и на работе, и в семье, пока стресс не становится невыносимым

По мнению ученых, если ваш рабочий день длится более 8 часов при пятидневной рабочей неделе, у вас в 6 раз больше риск "сгореть" на работе из-за психического и физического истощения от стресса, сообщает The Daily Mail.

Журналистка Танит Кэри описывает случай Санни Моран, сотрудницы лондонского пиар-агентства. Каждый день она вставала в 6:00, тратила на дорогу до работы полтора часа, а в офисе просиживала до 22:00, причем обеденные перерывы там не приветствовались. Санни 6 лет жертвовала ради работы здоровьем и личной жизнью, но однажды обнаружила, что нет сил даже встать с постели. Когда Санни заявила начальнику, что немедленно увольняется, он не спорил.

Каждая десятая женщина работает более 45 часов в неделю, неудивительно, что у многих организм и психика истощены до опасного предела, отмечает издание.

Причем в группе риска - не только аккуратисты и трудоголики, подчеркивает психолог Джоан Борисенко, автор новой книги о феномене "выгорания". Книга называется "Дотла: почему вы "горите" на работе и как возродиться из пепла" (FRIED: Why You Burn Out And How To Revive by Dr Joan Borysenko).

Дело в том, что в наше время фирмы и организации сокращают штаты. Нагрузка на оставшихся сотрудников возрастает, но протестовать они боятся, чтобы самим не попасть в списки на увольнение. По мнению Борисенко, особенно тяжело приходится женщинам: они более, чем мужчины, склонны угождать окружающим и игнорировать собственные потребности.

В состоянии "выгорания" человек утрачивает мотивацию и жизненные силы, ненавидит свой образ жизни, отмечает Борисенко. Многие женщины замечают это состояние лишь

тогда, когда оно практически необратимо.

43-летняя Хелен Макнеллен, трейдер из Сити, после нервного срыва попала в психиатрическую клинику. "Я боялась показаться слабой, потерять работу, потерять мой дом", - поясняет она. Хелен даже подъехала на машине к самому высокому зданию, которое ей попалось, и задумалась о самоубийстве, но все же вернулась домой. Это закончилось истерикой. "Для Хелен срыв стал началом долгого пути к полному выздоровлению", - отмечает издание.

Симптомы "выгорания" порой напоминают депрессию, но медикаменты не помогают, подчеркивает Борисенко. Она рекомендует радикально менять образ жизни. Очень важно научиться отличать позитивный стресс от негативного. Для многих беды начинаются с убеждения, будто без напряжения сил ничего в жизни не добьешься.

"При напряжении сил производительность труда растет, но не бесконечно. В состоянии стресса гонишься за прежней "морковкой" - наградой за труды, какой она тебе видится. А затем обнаруживаешь, что продуктивность снижается: прилагаешь больше усилий, но качество сделанного падает. Так начинается "выгорание", - разъяснила Борисенко.

У женщин в этой ситуации развивается скептическое и негативное отношение к жизни. Ощущение, что ими все пренебрегают, формирует "комплекс мученицы" - женщина обижена на весь мир и считает раздражительность оправданной, замечает Борисенко.

"В состоянии подавленности, вызванном стрессом, мозг начинает работать иначе. Включается "центр страха", изменяется деятельность лобных долей, мы теряем контроль над своими эмоциями", указывает психолог. "В каждом из нас живут Джекил и Хайд, и в состоянии стресса Хайд вырывается наружу". На работе человек вынужден сдерживать своего внутреннего Хайда, но дома срывает зло на близких. Так "выгорание" отравляет взаимоотношения.

Борисенко сама 10 лет разрывалась между наукой, воспитанием двоих детей и работой над книгами. "Она осознала, что что-то не в порядке, когда поняла, что даже в самые радостные моменты ничего не чувствует", - пишет газета.

Для работающих матерей в современной ситуации, когда работать приходится, чтобы прокормить семью, стресс особенно опасен, подчеркивает Борисенко. Она советует женщинам экономить время и жестко исключить из жизни все, что побуждает его разбазаривать.

Лучшая защита от "выгорания" - своевременный диагноз. Борисенко советует женщинам обзавестись мысленной шкалой: от "мне очень хорошо" до "у меня началось "выгорание". Регулярно оценивайте свое состояние по этой шкале и в случае чего срочно принимайте меры. У каждого свои способы снять стресс, часто самые простые - сделать массаж или уединиться от всех ненадолго, посекретничать с подругами.

Санни Моран после "выгорания" изменила свою жизнь: завела личного тренера, похудела, а теперь проводит семинары "Новая ты" для женщин, страдающих от тех же проблем, говорится в статье.

Танит Кэри

Daily Mail

По материалам: InoPressa.ru