**Сгореть на работе реально**

ИРИНА уже семь лет работает медсестрой в городской поликлинике. Она с большой тревогой осознает, что "не может относиться к своим пациентам, как раньше, - терпеливо". Все чаще ее охватывает чувство злости. Она раздражается даже при виде старушек в автобусе. Единственная мысль - катились бы они куда подальше! При всем при этом в личной жизни у нее все хорошо - любящий муж, очаровательная дочь, трехкомнатная квартира. Родители Иры активно помогают дочери в воспитании внучки. Если в начале ее семейной жизни с деньгами было туго, то теперь муж стал хорошо зарабатывать и уговаривает плюнуть на все и заняться ребенком. Ирина не хочет бросать когда-то любимую работу и хороший коллектив, но ходить туда день ото дня все тяжелей.

Проблема Ирины типична для всех работников социальной сферы - учителей, врачей, воспитателей, менеджеров, консультантов, милиционеров и называется "эмоциональное сгорание". На работе и дома эти люди чувствуют себя истощенными эмоционально, физически и психически. Люди, чья профессия связана с проявлениями эмпатии (заботы о других), - со временем истощают свои ресурсы положительных чувств и способность к сопротивлению стрессам. С течением времени это может привести к полному истощению физических и психических сил. Существуют три аспекта эмоционального сгорания.

Первый - снижение самооценки. Как следствие - такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние. Практически в каждой школе есть пожилой педагог, который чрезмерно агрессивен и придирчив по отношению к учащимся, - в 90 процентах случаев причина в синдроме сгорания.

Второй - одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Они относятся к ним как к вещам.

Третий - эмоциональное истощение. Это самый опасный аспект. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.

Западные компании в середине 60-х, столкнувшись с этой проблемой, ввели целый ряд профилактических мер. Главная из них - это обязательная периодическая смена деятельности работников, особенно тех, кто не слишком стремится продвинуться по служебной лестнице. Они более других "застаиваются" и подвергаются риску эмоционального сгорания. В некоторых странах работникам социальной сферы помимо основного предоставляется дополнительный отпуск.

Создаются группы психологической поддержки, где все могут получить эмоциональные поощрения, когда их не хватает, открыто рассказать о своих проблемах и переживаниях. Насколько серьезна проблема сгорания, говорит то, что в Германии педагогам, имеющим стаж более 25 лет, запрещено быть присяжными в суде. Во многом это связано с изменениями в психике, вызванными эмоциональным сгоранием.

В России некоторые крупные компании вводят аналогичные меры профилактики, но в обычных больницах или школах никому даже в голову не придет заботиться о профилактике сгорания.

Как самому справиться с эмоциональным сгоранием?

Лучшей мерой профилактики является постоянное самосовершенствование. Неважно, прикладываете вы силы к карьерному росту или занимаетесь самопознанием, с помощью йоги вы не "застаиваетесь", а значит, сгорание вам не грозит. Даже стрессы, сопровождающие борьбу за карьерный рост, в данном случае благоприятны.

Смена деятельности - лучшее лекарство от эмоционального сгорания. Если есть возможность, то меняйте все кардинально, работу медсестры - на менеджера. Если нет, то меняйте направление деятельности. Раньше работали с детьми? Переходите к преподаванию у взрослых. Пройдите курсы повышения квалификации, получите второе дополнительное образование, поучаствуйте в профессиональных конкурсах.

Совет для самых смелых - каждые 5 - 7 лет менять сферу деятельности. Обратите внимание, сколько профессий сменили многие известные люди в Америке, прежде чем стали известными. Это одно из отражений западной тенденции к профилактике эмоционального сгорания.

В трудной ситуации обратитесь к помощи психолога, который ведет группы эмоциональной поддержки. Именно групповая форма работы наиболее эффективна.