В упрощенном понимании выгорание — это физическая и душевная усталость, которая накапливается при неправильно организованной работе за длительный срок. Изо дня в день человек совершает одни и те же действия и не чувствует прогресса.

Считается, что в профессиональной среде более подвержены синдрому эмоционального выгорания врачи и педагоги, а также специалисты, чья работа связана с тяжелым физическим трудом. Елена Резанова, карьерный стратег и автор книги «Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя», считает, что факторы риска эмоционального выгорания есть у любого специалиста: «Недавно я консультировала девушку-фотографа. Она известный профессионал с классными гонорарами, летает по всему миру и снимает яхты. Её публикуют лучшие яхтенные журналы. У неё внимательный муж, тоже творческой профессии. Живут они на берегу моря. И недавно она поняла, что не может себя заставить работать. У неё просто физически нет сил встать с дивана».

Так что же запускает этот механизм? Рассмотрим несколько причин эмоционального выгорания личности.

1. Рутинность

Человеку приходится систематически выполнять поручения, вызывающие у него негативные эмоции. Это вызывает душевное переутомление. Отдых со временем перестаёт быть достаточным и не снимает напряжения.

2. Строгий или ненормированный режим работы

Человеку сложно даётся соблюдение режима работы: ранний подъём, поздний уход, необходимость работы в выходные. Ежедневное пересиливание себя при решении режимных вопросов вызывает постоянное напряжение.

3. Перфекционизм и погоня за результатом

Человек предъявляет к себе повышенные требования и не признаёт результата «не на все сто». Каждый результат кажется недостаточным.

4. Неумение делегировать задачи

Такое поведение характерно для руководителей. Человек убеждён в том, что всё держится только на нём и никто не сможет справиться с работой так же хорошо, как он сам.

5. Непонимание ценности собственных ресурсов

Человек всецело отдаётся работе, переставая ценить своё время, здоровье, всё меньше внимания уделяет себе, пренебрегает отдыхом и общением с близкими.

6. Неприятие чувств

Человек не даёт себе права на слабость и усталость, заряжая себя установками: «нельзя давать слабину», «нужно быть сильным», «соберись».

7. Эмоционально-насыщенные отношения с начальством и коллегами

Постоянные конфликты в коллективе, даже если человек не участвует в них напрямую, но вынужден быть свидетелем, могут вызывать негативные реакции.

8. Переживания за жизнь и здоровье других людей

Это характерная причина эмоционального выгорания медицинских работников. Необходимость постоянно сопереживать пациентам вытягивает силы и радость жизни. В результате психика выставляет блоки, человек становится чёрствым и безразличным не только по отношению к окружающим, но и к самому себе.

9. Творческий и профессиональный кризис

Чаще всего сталкиваются люди творческих профессий: писатели, художники, артисты, а также учителя. Такая деятельность требует больших душевных усилий. Человек испытывает потребность в том, чтобы каждый следующий проект был лучше и успешнее предыдущих.

10. Привычка работать на износ

Какими бы ни были обстоятельства и условия работы, иногда люди выгорают, потому что не умеют работать иначе. Так, карьерный стратег Елена Резанова признаётся, что и сама не раз сталкивалась с проблемой выгорания, даже когда сменила нелюбимую работу в офисе на своё дело: «Я открыла ежедневник и посмотрела, что происходило у меня за несколько месяцев до этой ситуации. А там было очень плотное расписание. С утра до вечера никаких перерывов. Я ела за монитором; ребёнком занималась не особо как; муж напоминал о себе, говоря «я существую, привет!». Я думала: чтобы у меня всё классно получилось, я должна нормально так пахать. А значит я выгорела не потому что работа была не моя или мне не нравилось то, что я делаю. Я выгорела, потому что не умела не выгорать. Я всегда так работала»

Пример Елены, как и многих других, кто не единожды ощущал себя на грани, показывает, что эмоциональное выгорание во многом обусловлено установками и привычной моделью поведения.