



## ПЯТЬ ЛОВУШЕК РАБОЧЕГО СТРЕССА

Измученные стрессом сотрудники создают их сами, теряя контроль над ситуацией.

Каждый раз, читая очередной отчет, в котором говорится о том, что 42% работников выгорают на работе, я задаюсь вопросом: «А что с остальными 58%? Как они защищаются от стресса? Чему мы можем у них научиться?»

---

**ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ ОТВЕЧАТЬ СОГЛАСИЕМ НА ЛЮБУЮ ПРОСЬБУ, ПОПРОБУЙТЕ ЧАЩЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ» (ХОТЯ ЛЕГЧЕ СКАЗАТЬ, ЧЕМ СДЕЛАТЬ)**

---

Как ученый, занимающийся качественными исследованиями, я проводила беседы с сотнями разных людей с профессиональным выгоранием: с шефами полиции, медсестрами, докторами, руководителями компаний, учителями. У каждого из нас существуют свои стрессовые факторы, каждому свойственно собственное восприятие этих факторов и своя реакция на них. Кто-то при этом устойчив к выгоранию. А значит, существуют виды поведения, которые помогают выбраться из состояния, когда мы сами мешаем себе справляться со стрессом.

Чтобы выявить риски выгорания, необходимо пристально оценить шаблоны своего поведения, свои защитные привычки. Ухудшился ли сон? Чувствуете ли вы нарастающее раздражение? Употребляете ли алкоголь, чтобы отвлечься от стресса? Подобные звоночки могут указывать на надвигающееся выгорание.

Затем необходимо выяснить, не попали ли вы в одну из распространенных ловушек самосаботажа, и принять меры для собственной защиты. Тактика профилактики выгорания требует владения двумя важными навыками эмоционального интеллекта: необходимо самосознание, оно поможет внимательно оценить свои защитные поведенческие шаблоны, а также нужен самоконтроль, чтобы начать заменять деструктивные привычки продуктивными.

**Ловушка адаптируемости.** Способность к адаптации и принятию перемен может принести пользу вам и вашей карьере – но только если это не гиперадаптация. Как правило, в такую ловушку попадают те, кто стремится угодить другим, для кого мотивацией является стремление соответствовать ожиданиям окружающих и делать им приятно.

Но за постоянное желание угодить другим придется заплатить. Ваша гибкость может заставить вас приносить в жертву свое благополучие ради благополучия окружающих.

---

## СОТРУДНИКАМ С СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ СОЧУВСТВИЮ К СЕБЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УНИЧТОЖАЮЩЕЙ САМОКРИТИКИ

---

Если вы привыкли отвечать согласием на любую просьбу, попробуйте чаще говорить «нет» (хотя легче сказать, чем сделать). Начните с не самых важных проектов. Попробуйте установить границы, чтобы освободить себе время для восстановления, а также обговорите с самим собой и своим руководителем, когда вы готовы, а когда не готовы работать сверхурочно.

**Ловушка перфекциониста.** Совершенство может быть врагом вашего благополучия. Если мы ожидаем от себя слишком много, возникают проблемы. Мы попадаем в двойную ловушку, когда начинаем считать всех окружающих идеальными и хотим соответствовать этому предполагаемому уровню (смотрите ниже описание синдрома самозванца).

Спросите себя: «Как я могу разобраться с делами, не взваливая на себя непосильный груз идеала?» Будьте добры и снисходительны к себе. Забудьте о чувстве вины, оно лишь сделает хуже.



*Всегда начинайте с самых важных проектов, установите границы, чтобы не работать сверхурочно.*

**Ловушка синдрома самозванца.** Вступая в новую должность, получая повышение, приступая к новому проекту, многие из нас испытывают синдром самозванца. Мы чувствуем себя недостаточно компетентными для этой работы. Если синдрому самозванца сопутствует ловушка перфекциониста, риск переработок многократно возрастает (смотрите следующую ловушку – чрезмерная вовлеченность).

Чтобы выбраться из этой ловушки, необходимо отследить, когда возникает чувство некомпетентности, и реорганизовать свой внутренний монолог. Необходимо научиться сочувствию к себе и избавиться от уничтожающей самокритики.

**Ловушка чрезмерной вовлеченности.** Риск выгорания подвержены даже те, кто любит свою работу. Мы погружаемся в работу, чувствуем себя максимально счастливыми и вовлеченными и постепенно приносим в жертву то, что заряжает нас

## РИСКУ ВЫГОРАНИЯ ПОДВЕРЖЕНЫ ДАЖЕ ТЕ, КТО ЛЮБИТ СВОЮ РАБОТУ. ЧТОБЫ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ ЧРЕЗМЕРНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛИТЕ, НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ВЫ ОТ СЕБЯ ТРЕБУЕТЕ?

---

энергией, – время с семьей, физические упражнения и сон.

Чтобы выбраться из этой ловушки, определите, не слишком ли вы многого от себя требуете? Попробуйте составить четкий график работы, чтобы иметь возможность заниматься чем-то еще для души.

**Ловушка «Я не могу это изменить!».** Результаты психологических исследований показывают, что мы справляемся со стрессом двумя разными способами. Если мы уверены в том, что контролируем ситуацию, это помогает справиться со стрессовыми факторами. Например, мы можем больше работать, сдвинуть или обсудить сроки и другими способами справиться с проблемами. Если же нам кажется, что у нас нет возможности контролировать стрессовый фактор (когда у нас слишком много дедлайнов и нагрузок и от этого невозможно избавиться), мы поддаемся эмоциям. Люди, которые испытывают эмоции, возникающие из-за ощущения неспособности контролировать ситуацию, намного сильнее подвержены риску выгорания.

Если вы оказались в этой ловушке, постарайтесь выяснить, какие аспекты своей жизни вы можете контролировать, а какие нет. Подумайте о том, что вызывает у вас стресс, и спросите себя: «Этот дедлайн правда такой жесткий?» и «Что я могу сделать, чтобы изменить этот срок?» Любые предпринимаемые вами действия помогут вам обрести больше контроля и уменьшить симптомы выгорания.

Даже если работа наполняет нас энергией, а ценности компании совпадают с личными, мы все равно можем попасть в эти ловушки и в итоге прийти к выгоранию. Все больше исследований демонстрируют роль практик осознанности в борьбе со стрессом. Тем не менее большинство из нас не позволяют этим практикам проникнуть в наши занятые будни. Чтобы достичь баланса между работой и личной жизнью, внимательно относитесь к своим чувствам, мыслям, привычкам, которые усиливают ощущение стресса или лишают вас чувства контроля.

*Источник (<https://www.vedomosti.ru/career/articles/2020/12/17/851465-pyat-lovushkek>)*