

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	7
Предисловие	9

<i>Глава 1. Эмоциональное выгорание. История</i>	
вопроса	12
Почему именно мы?	12
Научное понимание эмоционального	
выгорания	14
Японский феномен кароси	16
Эмоциональное выгорание: не путать	
с депрессией	17

<i>Глава 2. Кто находится в «группе риска» по эмоцио-</i>	
<i>нальному выгоранию?</i>	<i>20</i>
Группа риска по эмоциональному выгоранию:	
портрет личности	25
Особенности эмоционального выгорания	
в различных профессиях	27
Медики	28
Педагоги.	32
Эмоциональное выгорание вне профессии	35
Как смысл жизни формирует эмоциональное	
выгорание?	36
Выгорание и одиночество — одинокие	
выгорают чаще?	38

<i>Глава 3. Факторы, способствующие развитию</i>	
эмоционального выгорания	40
Условия жизни.	40
Личностные факторы выгорания	42
Тест на интроверсию	43
Методика диагностики уровня эмпатических	
способностей В.В. Бойко	47
Статусо-ролевые причины	67
Роль конфликт.	67
Тест на определение уровня конфликтности	
личности	69
Опросник Р. Копелмана и Дж. Гринхауса	76
Роль неопределенность	79
Поведенческие стереотипы	80
Негативные поло-ролевые гендерные установки	81
Корпоративные причины выгорания	82
Организационный стресс.	84
 <i>Глава 4. Перфекционизм</i>	 88
Откуда берется перфекционизм	93
Требовательные родители	93
Родители-трудяги	95
Отстраненные родители	96
Неуравновешенные родители.	97
 <i>Глава 5. Синдром отличника</i>	 99
Характерные проблемы детей с синдромом	
отличника	100
Проблемы взрослого «отличника», приводящие	
к эмоциональному выгоранию	101

Глава 6. Синдром спасателя	105
Как проявляется синдром спасателя	106
Портрет спасателя.....	107
Роль родительской семьи в формировании синдрома спасателя.....	109
Признаки функциональной семьи	111
Техника безопасности: простые правила помощника	113
Глава 7. Как выглядит выгорание	116
Симптомы эмоционального выгорания	116
Стадии эмоционального выгорания	119
Эмоциональная истощенность.....	120
Деперсонализация	123
Редукция личностных достижений	126
Глава 8. Ставим диагноз: как обнаружить эмоцио- нальное выгорание	128
Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.....	129
Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Капони, Т. Новак)	141
Содержательные характеристик шкал	147
Глава 9. Что делать?	149
Избавляемся от стресса	150
Упражнение «Дневник успеха»	153
Упражнение «самый худший вариант».....	154
Ресурсы.....	155
Адаптационные ресурсы	157

Психологические ресурсы	158
Социальная поддержка	159
Психологическая компетентность	159
Перестройка образа жизни	160
Упражнения	162
Пояснение к упражнениям	173

<i>Глава 10. Гармоничная личность: как светить,</i>	
но не сгорать	175
Что такое гармоничная личность?	175
Как светить, но не сгорать	178
Упражнение «Дневник выгорания»	186
Оксфордский опросник счастья (<i>Oxford Happiness Inventory</i>)	187
От автора, который выгорал	196
Список литературы:	198

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Я с особенной гордостью представляю вашему вниманию эту книгу. Ведь она написана глубоким профессионалом, удивительным и самым близким для меня человеком.

Я знаю, что этот труд — результат многих лет врачебной практики, подкрепленный колоссальным личным опытом в преодолении синдрома эмоционального выгорания. Я искренне уверен, что эта книга будет полезна всем, кто переживает профессиональные или личные стрессы, живет в высоком темпе, выдерживает предельные нагрузки. Пожалуй, справедливо будет сказать, что эта книга полезна просто современному человеку.

Благодаря своей профессии я знаю, как выглядит выгорание. Ко мне в кабинет приходит человек с чувством постоянной усталости. Его мотивация и работоспособность даже не на нуле, а на минусовой отметке. Он истощен физически и эмоционально, его мучает бессонница. Память и внимание резко снижены, близкие люди и коллеги вызывают предельное раздражение. Будущее рисуется сугубо пессимистически, и отсутствует понимание, что с этим делать.

И как специалист я знаю: важно оперативно определить, что происходит с вами или с вашим близким. Автор дала четкое понимание причин, симптомов

и динамики синдрома эмоционального выгорания. А также развернутый план диагностики и способов его преодоления, включая техники самопомощи. Ведь к существенным результатам можно прийти самостоятельно. Более того, самопомощь в данном случае — база, без которой невозможны устойчивые результаты.

Для многих людей в приоритете продолжительность жизни, а не ее качество. Мы не умеем расслабляться и отдыхать без последствий для тела и психики. Как нарколог скажу, что алкоголь — плохой помощник в вопросах расслабления. Он забирает больше, чем дает, как недобросовестный кредитор. Сиюминутная эйфория и «отключение головы» сменяется головной болью, а нерешенные проблемы наваливаются с новой силой. При регулярном использовании такого вида расслабления формируется алкогольная зависимость.

Мы умеем истощать ресурсы своего тела и психики, ничего не давая взамен. Эта книга открывает более здоровый подход к себе. Я убежден, что современному человеку нужно многому научиться заново. Делегировать, отпускать контроль, расслабляться, ставить здравые цели. И главное — радоваться жизни. Я убежден, что можно светить, но не сгорать. И моя жена — яркий пример такого свечения.

*Василий Шуров,
врач-нарколог, психиатр, психотерапевт,
главный врач Клиники доктора В. А. Шурова,
эксперт программ Первого канала
о здоровье и семье.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, которую вы держите в руках — это простое, но детальное пособие по профилактике и лечению эмоционального выгорания. Если вам знакомо снижение интереса к жизни, а иногда и полное безразличие к себе, к ближнему, к любимому делу, к тому, что раньше вдохновило и питало вашу жизнь, — возможно, вы столкнулись с эмоциональным выгоранием. Оно бывает разной степени тяжести, но встречается часто и само по себе не проходит. Для того, чтобы купировать этот разрушительный процесс, необходимы знания, а иногда и пересмотр собственной морально-этической парадигмы.

Это небольшое вступительное слово о том, для чего написана эта книга. А теперь немного о том, кто ее написал. Меня зовут Екатерина Шурова. Я — врач психиатр, нарколог, психотерапевт, сексолог. То время, которое удается выкроить между работой и семьей, я отдаю моей кандидатской диссертации. Я потомственный врач: родители были специалистами в области психиатрии, с детства я осваивалась в медицинской среде, и выбор профессии фактически не стоял. Конечно, я стала врачом. Закончила ординатуру по психиатрии, получила специализации по наркологии и сексологии. Работала и в государственных клиниках, и частно. Я люблю свою про-

фессию и всегда любила. Я могла работать по 20 часов в сутки, всецело отдавая себя делу. Именно так работали мои родители, этому учили преподаватели в университете. Врач — это служение.

Годы такой работы привели меня к пугающим результатам. Интерес, гордость, профессиональный азарт, удовлетворенность постепенно сменялись апатией. Я стала замечать, что все чаще испытываю бессилие в отношении некоторых пациентов, и количество таких случаев растет. Этап бессилия сменили опустошенность, сомнения себе, в профессии. Мне казалось, что дополнительное образование купирует эту проблему, и я бралась латать обучением воображаемые бреши. Это помогало, но ненадолго. А дальше — классическая траектория выгорания: раздражение, с которым трудно справиться, апатия на работе, невозможность отключиться от рабочих проблем даже в кругу семьи. Головные боли, ухудшение общего состояния здоровья. И, как результат, еще больший спад работоспособности.

Настал день, когда по дороге на работу я поняла, что мне безразлично, ждут меня пациенты или нет. Могу ли я им помочь. Ничто не радовало, ничто не огорчало. Мысль уйти из профессии показалась единственным разумным решением. Кривая переживаний пришла к нулевой отметке, я не могла почувствовать даже раздражения. «Мне все равно» — единственный ответ, который во мне звучал. Так я познакомилась со своим эмоциональным выгоранием. Мне потребовались время и воля, чтобы понять, что со мной про-

исходит. И много терпения, чтобы справиться с эмоциональным выгоранием. Теперь я безошибочно определяю проявления этого феномена. Я вижу его среди моих коллег, пациентов, у мамочек на детских площадках, у крутых специалистов в разных областях.

В этой книге я расскажу о том, что такое эмоциональное выгорание. Отчего оно появляется, и как его распознать. Кто относится к «группе риска», и как предотвратить выгорание или свести к минимуму его последствия.

Это мой путь и профессионала, и жертвы эмоционального выгорания. То, о чем я пишу в этой книге — не теория. Все это проверено на авторе.

Глава 1.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В XXI веке медицина справляется с летальными заболеваниями, которые в предыдущие эпохи могли «выкосить» больше половины населения страны, а иногда и части света. Эпидемии чумы, холеры, оспы, бешенства остались в прошлом. Мы научились успешно лечить панкреатит, гастрит, пиелонефрит. Телесные болезни отступают, уровень жизни современного человека разительно вырос по сравнению даже с недавним 20 веком. Но на смену физиологическим трудностям пришли эмоциональные. Болезни тела сменились болезнями души.

История эмоционального выгорания началась не так давно, в 1970-х годах. А пик «эпидемии» пришелся на начало нашего столетия. И сегодня заболеваемость неуклонно растет, принимая все более разнообразные формы.

Почему именно мы?

История взаимодействия со стрессом равна истории человечества. И глобальная часть этой истории была связана с проблемами выживания. Простого физиче-

ского выживания. Не остаться без куска мамонта, без крова над головой, вне своей среды. Чтобы уездный доктор успел к родам, чтобы не съели волки в степи. Резкий скачок развития последних двух столетий привел к возникновению принципиально новых реалий и проблем. И к их решению, как подтвердила практика, мы оказались не готовы.

Что же произошло. Прогресс высочайшего уровня снял с человека бремя простой борьбы за выживание. И наше мышление не успело перестроиться. Какой-то частью мы еще живем в парадигме наших предков. Есть еда, крыша над головой, семья, руки-ноги целы — значит, все в порядке. И возникает парадокс: мне плохо, хотя «все хорошо».

Похоже, дело в том, что мы получили доступ к более тонкому уровню благополучия: эмоциональному. Но еще не научились с ним обращаться.

Это, конечно, не единственная причина. Новое время принесло с собой концептуально новые проблемы. Высокий темп жизни в больших городах, информационный бум, медийные и маркетинговые стандарты, которые буквально внушают, каким следует быть. Глянцевая поверхность соцсетей, «успешные успехи» знакомых, обилие тренингов и марафонов, настойчивые предложения перекроить свою личность. Это то, что обрушилось на современного человека, как многоэтажка на одуванчик. И мы только учимся с этим справляться, отделяя себя от навязанных стандартов.

Научное понимание эмоционального выгорания

Впервые термин «burnout» (англ. «сгорание, выгорание») ввел американский психиатр Герберт Фреденбергер в 1974 г. Так он назвал психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Сам Фреденбергер работал в альтернативной службе медицинской помощи. Там он заметил и описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег: истощение, потеря мотивации и ответственности. И назвал его запоминающейся метафорой — выгорание. Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние **изнеможения с ощущением собственной бесполезности** (Freudenberger, 1974).

Другой основоположник идеи выгорания, Кристина Маслач — социальный психолог, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включающее развитие **отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам**. К. Маслач и С. Джексон рассматривали выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций. Проще говоря, **это ответ психики на продолжительное эмоцио-**

нальное напряжение, вызванное тесным контактом с людьми, которые находятся в состоянии стресса или страдают от психологических проблем. Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание, как сложная мозаика, состоит из множества негативных переживаний. Они настолько эмоционально насыщены, что ресурсов нашей психики не хватает для их переработки. Эмоциональное выгорание — это реакция психики на то, с чем она не справляется.

В специальной литературе есть много определенных выгорания, и большинство из них фиксирует еще одну черту этого феномена: **перенос стереотипных форм профессионального поведения в повседневную социальную жизнь** (А. Л. Свенцицкий, Р. М. Грановская и др.). Проще говоря, человек в состоянии выгорания перестает ощущать разницу между собой-профессионалом и собой в обычной жизни: просто мамой, папой, сыном, просто покупателем в магазине, пассажиром в метро. Во вполне бытовые обстоятельства начинает проникать его профессиональный функционал.

По мнению профессора Н. В. Гришиной (1997), адекватный анализ выгорания следует проводить на экзистенциальном уровне, т. е. затрагивая саму сущность и бытие человека. Ведь развитие выгорания не ограничивается профессиональной средой, а проявляется в различных сферах. Болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию.