

# ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ

Эмоциональное истощение — это состояние эмоционального опустошения в результате накопленного стресса.

Эмоциональное истощение является одним из ярких проявлений синдрома эмоционального выгорания. Его жертвой может стать любой человек, который довольно продолжительное время пребывает в состоянии стресса, связанного с личной жизнью, профессиональными обязанностями, общественно-политической обстановкой в стране и мире или со всеми этими факторами вместе взятыми. Как правило, эмоционально опустошенные люди чувствуют, что больше не контролируют свою жизнь и происходящие в ней события.

Чувство постоянной усталости, проблемы со сном, снижение мотивации, которыми зачастую сопровождается стресс, усугубляют эмоциональное истощение. Между тем хроническое стрессовое состояние негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека.

## **Симптомы эмоционального истощения**

Симптомы эмоционального выгорания во многом перекликаются с проявлениями хронической усталости и могут затрагивать как психическую сферу, так и физическую.

***В состоянии эмоционального истощения человека чаще всего беспокоят:***

- отсутствие мотивации (ничего не хочется, ничто не вызывает интереса);
- проблемы со сном: трудности с засыпанием, бессонница, поверхностный беспокойный сон, частые пробуждения и т.д.;
- перепады настроения, раздражительность;
- постоянное чувство усталости даже после ночного сна или отпуска;
- чувство безнадежности;
- рассеянность;
- апатия;
- головные боли;
- изменение аппетита;

- состояние тревожной напряженности;
- трудности с концентрацией внимания;
- необъяснимый, немотивированный гнев;
- пессимизм;
- чувство беспокойства, тревоги, даже страха.

В профессиональном плане эмоционально истощенный человек нередко «проваливает» сроки сдачи работ, за которые несет ответственность. У него пропадает или заметно снижается мотивация к выполнению обязанностей. Он использует любую возможность, чтобы пропустить работу: больничные листы, отпуск за свой счет, отгулы и т.д.

### **Что вызывает эмоциональное истощение?**

Испытывать стресс и тревогу — это нормально. Ненормально испытывать стресс и тревогу постоянно, жить в них. Длительный период постоянного стресса, будь то стресс, связанный с личной жизнью или работой, стресс на фоне нестабильной общественно-политической обстановки в стране или даже в целом на планете и становится причиной эмоционального истощения.

К наиболее распространенным триггерам эмоционального истощения можно отнести:

- работу с высоким уровнем стресса (медсестры, врачи, спасатели, учителя, сотрудники системы охраны правопорядка);
- работу сверхурочно или нелюбимую работу;
- рождение и воспитание ребенка (большее количество детей, а также отсутствие помощи со стороны партнера и/или близких на порядок увеличивает риск эмоционального истощения);
- финансовую нестабильность, низкий уровень достатка, бедность;
- социальную неустроенность (отсутствие собственного жилья, отсутствие работы);
- проблемы в личной жизни (отсутствие партнера, затянувшийся бракоразводный процесс, абьюзивные отношения и т.д.);
- смерть члена семьи или друга;
- наличие тяжелого хронического заболевания;
- физическую или психологическую травму;
- жизнь в условиях природных катаклизмов, стихийных бедствий, войны с вытекающими последствиями.

## **Как вернуть себя к жизни**

Облегчить симптомы эмоционального истощения отчасти можно, изменив привычный образ жизни. Понадобится немного терпения, настойчивости и последовательности, пока перемены не оформятся в здоровую привычку.

### **Устраните источник стресса**

Лучший способ справиться со стрессом — устранить источник стресса. Это не всегда возможно, но если есть хотя бы малейший шанс, воспользуйтесь им. Например, если профессия, или место работы, или выполняемые обязанности являются причиной эмоционального истощения, подумайте о том, чтобы перевестись в другой отдел или вообще сменить место работы или даже профессию.

### **Старайтесь полноценно питаться**

Здоровое питание может иметь огромное значение, когда мы в стрессе, потому что не только помогает обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами, но также улучшает пищеварение, повышает уровень энергии и в целом благоприятно влияет на самочувствие. Ежедневный рацион должен включать фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, молоко и молочные продукты, нежирное мясо. А вот сдобы, обработанных продуктов и фастфуда лучше избегать.

### **Будьте физически активны**

Здоровая физическая активность повышает уровень эндорфинов и стимулирует выработку серотонина, что может улучшить ваше эмоциональное состояние. Упражнения также помогают отвлечься от проблем. Старайтесь уделять физической активности минимум 30 минут в день, даже если это будет просто долгая прогулка.

### **Старайтесь высыпаться**

Сон важен для психического здоровья. Он принесет еще больше пользы здоровью, если всегда ложиться спать примерно в одно и то же время. Здоровый ночной сон должен длиться не менее 7 часов. Если вы страдаете от бессонницы или нарушений сна, попробуйте справиться с ними самостоятельно или обратитесь за помощью к врачу.

### **Ограничьте употребление алкоголя**

Да, алкоголь может поднять настроение. Но лишь на короткое время, чувство эйфории быстро пройдет, а потом вы будете чувствовать себя даже более тревожно и подавленно, чем до употребления алкоголя. Спиртное также нарушает сон, ухудшает его качество.

### **Практикуйте осознанность**

Осознанность — это акт взаимодействия с настоящим моментом. Это может помочь отвлечь ваше внимание от негативных мыслей. Есть много способов практиковать осознанность.

### **Не держите все в себе**

Разговор лицом к лицу с другом — прекрасный способ снять стресс. Человек, который вас слушает, не обязательно должен решать ваши проблемы. Часто достаточно, чтобы он был просто хорошим слушателем.

### **Не пренебрегайте помощью профессионала**

Если изменения образа жизни не приносят желаемого облегчения, крайне важно обратиться за профессиональной помощью для избавления от эмоционального истощения. Врач-психотерапевт может предложить реальные инструменты для восстановления душевного комфорта.

В некоторых случаях врач может порекомендовать лекарства, которые помогут справиться с симптомами эмоционального истощения: антидепрессанты, такие как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, успокоительные препараты или снотворные.