



Выгорание. Как не умереть на работе

Ранее я писала о перфекционизме и о том, как с ним справляться. Сегодня поговорим о другом опасном противнике, с которым сталкиваются люди, впервые начинающие важное для себя, большое и трудоемкое дело. Это выгорание.

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения внесла выгорание в официальный список заболеваний. То есть выгорание - не блажь, не сиюминутная прихоть, не лень и не отлынивание от работы. Это реальное, очень болезненное состояние полной опустошенности и ненависти к работе. Симптомы выгорания очень похожи на депрессию, но это не она. Депрессия – это когда человек полностью теряет интерес к жизни, а выгорание – это накопленная усталость от работы и ответственности. Вы с отвращением думаете о работе, и короткие передышки не помогают вернуть былое трудолюбие. Но интерес к жизни при этом не пропадает.

Выгорание нельзя недооценивать. У трудолюбивых японцев есть понятие Karoshi - это смерть от работы. По статистике, в семидесятих годах прошлого века, около 400 тысяч людей умерли от этого диагноза. В физическом смысле. Легли и умерли, потому что перерабатывали и этим загоняли себя в угол.

Выгорание может случиться не только по работе. Оно часто случается у студентов, которые неделями готовятся к сессии. Или у начинающих родителей.

Причин у выгорания может быть множество. **Первая – это постоянная, ежедневная переработка из-за излишнего усердия.** По словам людей, прошедших через выгорание, оно начинается не со слов «Кажется, мне хреновенько». Оно стартует с убеждения «Я великий всемогун! Я сейчас все сделаю за всех и лучше всех!»

Слышится ли вам что-то знакомое? Правильно. Все тот же перфекционизм и желание все на свете контролировать.

Вторая причина - отсутствие результатов.

Вы, что называется, ищачите как проклятый, не видя белого света, забросили семью, спорт, увлечения. А толку ноль. Миллионы не заработали, Илоном Маском не стали. Ощущение, что вы – белка в колесе, крутитесь, крутитесь, а дело стоит на месте, никуда не движется и ничего не приносит. И ладно бы прошел месяц. Но прошло уже, допустим, несколько месяцев или даже лет кропотливой работы. А ожидаемых результатов нет. Вам кажется, что дело зашло в тупик, все напрасно и бессмысленно. Вам стыдно, что вы не потянули, вы разочарованы в себе и в мире. И это снова – следствие перфекционизма и завышенных ожиданий.

Если вы уже оказались в такой ситуации, **первое, что нужно сделать – остановиться и взять передышку.** Отныне вы не всемогун, не царь горы, не бог, и не гроза подчиненных. Вы – обычный, очень уставший и измученный человек, которому срочно нужно восстановить свои силы. Сделать это можно только одним способом – полностью отключиться от всего, что вы делали. Уехать в далекую страну, отключить телефон и мозги, убрать ноутбук на дальнюю полку. Если нет денег на дальнюю поездку, езжайте в ближайший дом отдыха, в горы, в лес, на озеро с палаткой. Если нет денег даже на такой отдых, накачайте себе мыльных опер, запаситесь попкорном и пеной для ванн и устройте роскошное безделье. Лежание на диване не про вас? Ок, вспомните, что вы любили до того, как втянулись в гонку вооружений. Велосипедные прогулки, фитнес, походы в театр, настольные игры, встречи с друзьями, одинокие прогулки по парку, книги, вышивание крестиком или вязание крючком. Займитесь этим и получайте удовольствие. Иногда бывает достаточно просто элементарно выспаться и наладить режим. Вовремя лечь в кровать, вовремя есть нормальную, вкусно приготовленную еду, а не магазинный фастфуд, много гулять, читать книги, смотреть любимые фильмы. Когда баланс будет восстановлен, нужно взять себе за правило делать такие короткие передышки регулярно. Уезжать из города на природу, просто оставаться на день дома, чтобы провести день на расслабоне. Сходить в SPA-центр, скоротать вечер с друзьями за бокалом вина и преферансом. Неважно, что вы будете делать в это время, главное – не работать и не думать о работе. И вы с удивлением убедитесь, что работа не рухнула, мир цел и не дал трещину, никто без вас не пропал, дело идет своим чередом.

Впрочем, сильно затягивать отдых тоже не стоит, ведь надолго заброшенные дела сами себя не сделают. Отдыхать приятно и полезно, но для переключения на рабочий режим нужно менять базовые настройки, иначе есть риск попасть еще в одну неприятную ловушку под названием «прокрастинация» - откладывание важных дел на потом. От прокрастинации очень хорошо спасает тайм-менеджмент. Без него риск опять оказаться в стадии выгорания очень высок. У правильного тайминга есть огромное количество плюсов. Он позволяет в течение дня переключаться с одной задачи на другую, и каждой из них уделять сто процентов времени и внимания. Причем задачи могут быть совершенно разными, а значит мозг не будет уставать и замыливаться.

Если полноценный отдых пошел вам на пользу и вы вновь решили вернуться в строй, что важно сделать на первом этапе? Отказаться от уровня «бог». Вы никогда не сможете контролировать абсолютно все. Примите это за аксиому. Чтобы качественно выполнять свою работу, научитесь **делегировать часть обязанностей другим**. Для начала пусть это будут самые незначительные обязанности, те, которые вы можете кому-то легко поручить и быть уверенными, что с ними справятся. Например, поручите кому-то обзвон клиентов, кому-то – уборку помещения, кому-то – работу с налоговой. Так вы убедитесь, что некоторые процессы работают и без вашего вмешательства и контроля.

Дальше – больше. Вы вполне можете найти себе заместителя, который возьмет на себя часть ваших функций и сможет вас заменить, если вам понадобится уехать, полечиться или просто отдохнуть 2-3 дня. Помните: каким бы замечательным руководителем вы ни были, быть швецом, жнецом и на дуде игроцом – такое себе удовольствие. К чему оно приводит, мы уже подробно обсудили. Поэтому дайте возможность вашим соратникам коллегам, помощникам проявить инициативу и сделать то, что раньше делали вы. Пусть у них не сразу это получится, пусть они сделают это по-другому, не так как вы. Но сделают, и вы будете спокойны. Ведь погружаясь в постоянную суету, беготню и мелкие обязанности, вы перестаете видеть общую картину, цели и задачи проекта. А вам, как руководителю, это необходимо.

И последнее, что стоит запомнить из сегодняшнего разговора. **Ставьте перед собой реальные цели**. Эта фраза из знаменитой рекламы пива реально работает. Именно в завышенных ожиданиях часто кроется причина выгорания и наших разочарований. Лучше планировать дела на короткий период, например, на месяц, неделю или даже один день, зато ваша цель будет вполне достижима. Например, отснять креативное меню для кафе. Создать бомбический десерт для кофейни. Снять крутой рекламный ролик. Придумать необычную акцию. Провести в офисе генеральную уборку и сделать перестановку по феншую. Помните: маленькие шаги ведут к большой цели, а дорогу осилит идущий.

