

## Эмоциональное выгорание в период COVID-19

Пандемия COVID-19 нарушила распорядок нашей повседневной жизни и работы. Это может вызывать значительный стресс и приводить к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание — это результат хронического стресса, связанного с работой и создающего у нас ощущения эмоционального истощения и безразличия к работе. Продолжающиеся притеснения и дискриминация цветных работников и представителей других маргинализированных групп также могут вызывать хронический стресс и приводить к эмоциональному выгоранию.

Неуправляемое эмоциональное выгорание может серьезно вредить нашему здоровью и благополучию. Оно может повышать риск заболевания и развития хронических расстройств здоровья, например, депрессии, злоупотребления алкоголем и наркотиками, а также повышенного кровяного давления. Оно может негативно влиять на нашу домашнюю и социальную жизнь.

Приведенная здесь информация может помочь вам более эффективно справляться с ситуацией и ограничивать опасность эмоционального выгорания.

### **Знайте признаки и симптомы эмоционального выгорания**

Распознавание признаков и симптомов эмоционального выгорания, которые обычно представляют собой сочетание общих и связанных с работой реакций стресса, — первый шаг к борьбе с ним.

#### **Признаки и симптомы, связанные с работой**

- Негативное и разочарованное ощущение от работы
- Появление раздражительности или нетерпения во взаимодействии с коллегами, посетителями и клиентами
- Трудности со своевременным началом или завершением выполнения задач, ошибки в работе
- Отсутствие мотивации, ощущение отчужденности
- Отсутствие удовлетворения от достижений
- Более частые, чем обычно, пропуски работы по болезни
- Мысли об уходе с работы

#### **Другие признаки и симптомы хронического стресса**

- Ощущения стресса, тревоги и беспокойства, беспомощности, отчаяния, грусти, безнадежности или подавленности

- Истощение
- Раздражительность
- Невозможность сосредоточиться
- Нарушения сна
- Использование пищи, наркотиков или алкоголя для улучшения самочувствия или притупления чувств

### **Распространенные причины эмоционального выгорания**

В число элементов обстановки на рабочем месте, способных вызывать эмоциональное выгорание, входят: отсутствие контроля, неясные ожидания от работы, неблагоприятное развитие отношений, гнетущая рабочая атмосфера, монотонная работа, хаотическая рабочая обстановка, высокая загрузка работой и неуравновешенность работы и жизни.

Пандемия и удаленная работа привносят дополнительные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию, например:

- Опасения, связанные с риском заражения вирусом
- Отсутствие границ между работой и домашней жизнью, приводящее к нехватке нерабочего времени
- Использование новых средств связи и преодоление технических трудностей
- Необходимость решения личных и семейных задач параллельно с работой, например, домашнее обучение детей и контроль за состоянием пожилых людей или уход за ними
- Ощущение недостаточности вашего вклада
- Неуверенность в будущем предприятия и/или вашей работы
- Недостаток локальной поддержки и обратной связи

### **Принимайте следующие меры для предотвращения эмоционального выгорания**

**Оптимизируйте условия своей работы:** Выделите каждому члену семьи отдельное место для работы и учебы. Сделайте свое рабочее место удобным и по возможности отделенным от занятий, не связанных с работой.

**Управляйте своим распорядком дня:** Установите согласованное расписание, определите пределы рабочего дня, делайте периодические перерывы, планируйте свою деятельность и устанавливайте приоритеты разных задач, сохраняйте позитивный настрой и обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

**Оставайтесь на связи:** Регулярно общайтесь с сотрудниками и коллегами и не теряйте связи со своей системой социальной поддержки.

**Поддерживайте здоровье и силы своего организма:** Периодически вставайте, делайте разминку, двигайтесь, выполняйте физические упражнения, выходите на свежий воздух, выделяйте достаточное время для сна, занимайтесь медитацией, правильно питайтесь и избегайте обезвоживания организма.

**Укрепляйте свой разум:** Определите, что вызывает у вас стресс, распознавайте свои реакции на стресс, преодолевайте стресс при помощи здоровых стратегий, действующих именно на вас, занимайтесь тем, что вам нравится.

**Заставьте себя услышать:** Если дискриминационное и злонамеренное поведение вызывает у вас ощущение стресса или способствует ему, не терпите его молча. Свяжитесь с другими людьми, которые могут страдать от тех же причин, объедините свои усилия с ними и заставьте себя услышать. Обратитесь к руководству предприятия, государственным и другим организациям с требованиями справедливого отношения к вам и предложениями по фундаментальным изменениям.

**Ограничьте потребление продукции СМИ:** Установите определенное время для просмотра новостей, ограничьте время, которое вы проводите в социальных сетях, и получайте информацию из достоверных источников.

#### **Что делать, если вы ощущаете эмоциональное выгорание**

**Оцените возможности уменьшения рабочего стресса.** Откровенно поговорите со своим руководителем о том, как пандемия влияет на вас и вашу работу. Попытайтесь найти решения совместными усилиями.

**Рассмотрите новые способы преодоления стресса.** Спросите у коллег, друзей или родных советов о том, как можно уменьшить стресс или более эффективно преодолевать его.

**Обращайтесь за поддержкой.** Не дожидайтесь ухудшения симптомов; узнавайте об имеющихся возможностях поддержки и обращайтесь за помощью. Если у вас есть доступ к программе помощи сотрудникам, воспользуйтесь ее услугами. Используйте ресурсы поддержки психического здоровья и обращайтесь к специалистам.

#### **Возможности поддержки**

**Программа NYC Well:** Если вы ощущаете, что симптомы стресса становятся слишком сильными, вы можете связаться с профессиональными консультантами организации NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), — бесплатной конфиденциальной службы психологической поддержки, помогающей жителям Нью-Йорка справиться с ситуацией. Сотрудники системы NYC Well доступны ежедневно и круглосуточно и могут предоставить краткую консультацию и рекомендовать специалиста более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом.

**Комиссия по правам человека NYC (NYC Commission for Human Rights):** Если вы считаете, что подвергаетесь дискриминации в связи со своим иммиграционным статусом, страной происхождения или принадлежностью к другой охраняемой от дискриминации категории населения, обратитесь в Комиссию по номеру **311** или 718-722-3131, чтобы подать жалобу на дискриминацию.

**Горячая линия защиты работников (Worker Protection Hotline):** Чтобы задать вопросы о возобновлении деятельности, правилах охраны здоровья и безопасности на рабочем месте, или сообщить о невыполнении требований работодателем, звоните по номерам **311** или 212-436-0381.

**Программа NYC Hope:** Дом не всегда бывает безопасным пристанищем. Вы можете получить доступ к ресурсам и службам, которые помогут вам или другим лицам, сталкивающимся с насилием на свиданиях, домашним или гендерным насилием. Для получения дополнительной информации посетите [nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope). Для разработки срочных мер обеспечения безопасности, организации убежища или получения гражданской юридической помощи, а также психологических консультаций, звоните на круглосуточную горячую линию по домашнему насилию (Domestic Violence Hotline) NYC по номеру 800-621-4673 (телетайп: 866-604-5350). В случае чрезвычайной ситуации звоните по номеру **911**.

**Рекомендации Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка могут изменяться по мере развития ситуации.**

7.8.20