Пояснение к тесту

Если вы набрали от 16 до 35 баллов, это средний («разгорающийся») уровень выгорания и стресса.

Вы переутомлены, отдали много сил, а отдыхали мало. Выходных не хватает на восстановление. Мотивация к работе снижается, многие рабочие задачи вызывают раздражение или тревогу. Отношение к работе стало значительно более негативным, чем раньше, интереса практически нет. Часто утро начинается с раздражения, с нежелания приниматься за работу. Ухудшается сон, чувство усталости и желание отдохнуть стали привычными. Все это говорит о возникшем стрессе и эмоциональном переутомлении. Главные рекомендации для вас – замедление и корректировка расхода сил и новая целенаправленная активность.

Ваш темп занятости был очень высоким, сейчас нужно его снизить. Ваша обязательность и трудоспособность показали свою обратную сторону: пришлось делать так много и в таком темпе, что силы израсходованы. Чтобы их восстановить, в первую очередь нужно сократить то, что вы отдаете. Обдумайте список дел, которые вы выполняете в течение дня. Хорошо, если вы запишите его, так легче его проанализировать. Включите в список не только рабочие обязанности. Пройдитесь по списку и подумайте:

• что можно не делать (временно или вообще) – например, не тратить время на разговоры с коллегой

• что можно делать реже – например, отвлекаться на звонки

• что можно делать медленнее – например, не спешить отвечать на некоторые письма

• что можно делегировать другим людям – например, не сидеть с домашней работы ребенка

• что можно делать проще – например, использовать новый программный продукт

• что можно добавить, чтобы вам стало легче – например, часовой перерыв в тишине и без компьютера.

Вы обдумали круг своих ежедневных дел и поняли, что что-то можно делать реже, медленнее, а от чего-то отказаться? Так и действуйте. Помните, эти отказы и паузы не навсегда, вы сможете вернуться к прежним занятиям и высокой активности после того, как восстановите силы. Руководствуйтесь принципом «времена года», он хорошо иллюстрирует идеи экологичного отношения к себе, ненанесения себе вреда. Сравните свой последний год с временами года. В норме есть лето, когда природа цветет и плодоносит, осень, когда эта продуктивность все снижается, зима – время замирания и передышки, и весна – постепенное пробуждение и восстановление сил. Так должно быть в жизни человека: после периодов высокой активности и продуктивности должно наступать затишье, отдых, затем постепенно нарастающая активность и новые продуктивные периоды. В большинстве случаев стресс и выгорание возникают у тех людей, кто бесконечно «плодоносит», избегает «зимы», времени затишья и восстановления. Не обязательно, чтобы календарные и продуктивные времена года совпадали, ваша собственная «зима» может прийтись на какой-то из летних месяцев. Но обязательно чередование периодов с разным уровнем нагрузки. После тяжелого дня не рвитесь переделать все домашние дела: спокойно поужинайте, на вечер откажитесь от гаджетов, примите ванну, пораньше ложитесь спать. После тяжелой недели проводите выходные в приятном для вас отдыхе. После тяжелого месяца выделите себе хотя бы четыре дня непрерывного отдыха, после тяжелого года – хотя бы две недели. При таком уровне стресса не заполняйте выходные делами, бытовыми заботами. Старайтесь двигаться ежедневно, гуляйте хотя бы по 20 минут.

После того, как вы хотя бы несколько дней были «в зимнем состоянии» (отдохнули, ни для кого ничего не делали, заботились о своем отдыхе), можно переходить ко второй важной составляющей восстановления. Это новая целенаправленная активность. Дело, в котором у вас есть собственная цель, восстанавливает настроение и силы и омолаживает. Выбирайте что-то, что не связано непосредственно с рабочими задачами, хотя выбрать то, что сделает вас профессиональнее, вполне можно. Например, не стоит устраиваться на подработку по той же должности, но можно записаться на курсы повышения квалификации. Еще лучше вспомнить свои прошлые увлечения или обзавестись новыми. Может быть, вы сходите на несколько концертов или спектаклей, отправитесь в тур по ближайшим достопримечательностям или посетите несколько музеев, перечитаете книги любимых авторов, запишитесь в бассейн, освоите какой-то вид рукоделия или десяток новых рецептов, вырастите растение или обзаведетесь питомцем.