

KO



lifestyle

# Выгорание отменяется!

13.11.2023 13:49

Марина Стрельникова

поделиться:



Фото: Rehab Family

**Выгорание — это не просто модное слово, а настоящий бич современности. В этом году уровень выгорания среди офисных работников в мире достиг**

**исторического рекорда: с подобной проблемой уже столкнулись 42% сотрудников. Статистика по России не менее удручающая — почти каждый второй россиянин знаком с выгоранием не понаслышке.**

Касается эта проблема не только и не столько профессионалов начального и среднего уровня, сколько топ-менеджеров. Хотя и считается, что руководители компаний имеют принципиально другой уровень выносливости и мотивации, но продолжительный кризис, долгая неопределенность и стресс от большой ответственности могут подкосить даже самых стойких.



## **Кто виноват?**

Турбулентность последних лет стала для всех серьезным испытанием. Постоянно меняющиеся условия требуют от руководителей и сотрудников гибкости и умения быстро адаптироваться. Кроме того, давление на психическое состояние оказывает агрессивный внешний фон. В этом сценарии оставаться ментально благополучным, сохранять возможность реализовывать свой потенциал и продуктивно функционировать крайне сложно.

В связи с этим в последнее время все больше компаний начали включать в свой корпоративный код такой аспект, как well-being сотрудников. Топ-менеджеры учатся

вовремя обращать внимание на симптомы выгорания членов своей команды и оказывать им необходимую поддержку и помощь. Однако кто в этом случае следит за эмоциональным состоянием самих руководителей? Получается, никто. Как показывают исследования, риск выгорания у топ-менеджеров на 18% выше, чем у сотрудников.

Чаще всего к выгоранию приводит сочетание накапливаемой усталости и постепенной потери энтузиазма и мотивации. На этом фоне человек начинает проявлять повышенную раздражительность, испытывать эмоциональную нестабильность, гнев, апатию. Следствие подобного состояния — снижение производительности, торможение при принятии решений, потеря концентрации даже при выполнении задач, которые раньше казались чем-то простым и не требовали большого количества внутренних ресурсов.



Организм в состоянии выгорания также может посылать своему владельцу физические сигналы, намекая на необходимость качественного отдыха для восстановления ментального здоровья. В результате человек начинает испытывать частые головные боли, проблемы со сном, повышенное артериальное давление и пищевые расстройства.

**Что делать?**

Для того чтобы отследить симптомы выгорания, необходимо обладать высоким уровнем самоосознанности. На начальных этапах восстановить внутренний баланс может помочь качественный отдых: отпуск, отказ от гаджетов, регулярный режим сна, сбалансированное питание, физическая активность, медитации, установка личных границ (научиться говорить «нет» в случаях, когда ресурсы и энергия на исходе).

Регулярное включение в жизнь приятных и насыщенных моментов — развитие собственных интересов и хобби вне рабочей среды, «включенное» времяпрепровождение с семьей и друзьями, путешествия — также помогут восстановить эмоциональный баланс.

Если же эти стратегии перестали помогать и симптомы выгорания продолжают множиться, рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу для оценки состояния, лечения и последующей профилактики.

Так, в клинике Rehab Family клиент получает персональную консультацию и программу терапии, учитывающую его особенности, потребности и желания. Для размещения предлагаются просторные номера, вкусное и здоровое питание, а также разнообразные виды досуга. Количество дней пребывания варьируется от 7 до 28. Остановиться можно как в стандартном одноместном или двухместном номере с классическим набором услуг, так и в сюте с меню a-la carte от шеф-повара и индивидуальными услугами любого специалиста.



Если позволяют время и бюджет, можно перенести программу реабилитации в Турцию. В Rehab Family называют наиболее эффективные инструменты борьбы со стрессом: индивидуальные психологические сессии, кинезитерапия, занятия серфингом, плавание, СПА-уходы, тренажерный зал, бассейн и разнообразное меню — все это доступно в защищенной терапевтической среде Rehab Турция. Приятный бонус: клиника предоставляет возможность оплаты в рассрочку.

Чтобы выгорание не стало главной проблемой бизнеса в ближайшие годы, начать работу в этом направлении необходимо уже сейчас. В первую очередь это касается топ-менеджеров, на плечах которых лежит ответственность не только за себя, но и за весь коллектив. Как говорят стюардессы на предполетном инструктаже: кислородную маску нужно надевать в первую очередь на себя.

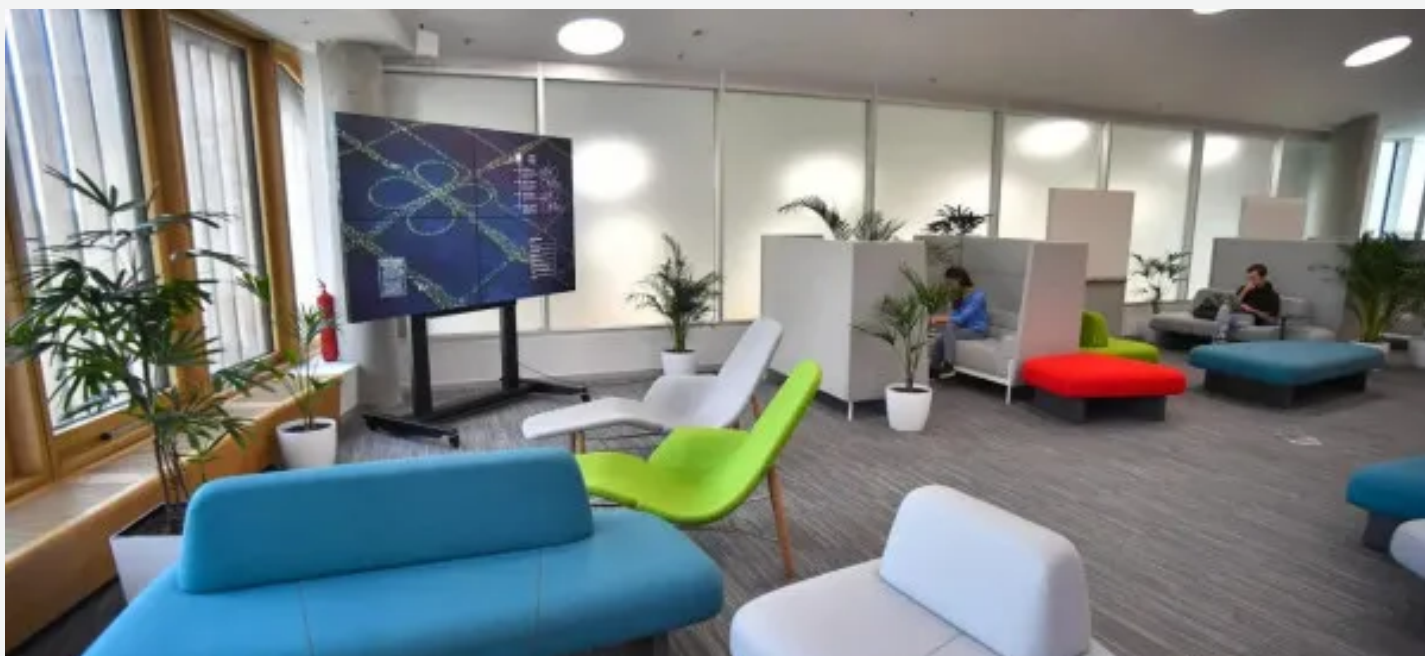
**# здоровье # HR # медицина**

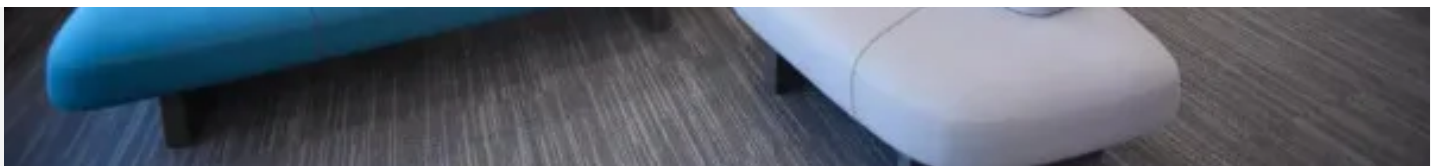
**Подписывайтесь на нас:**



---

**еще по теме**





мнения

## **Офис по фэншую: что делает рабочее место вторым домом**

Тренды в планировках офисных пространств и примеры их реализации российскими компаниями



компания будущего

## **Звездный отель как база для подготовки профессионалов в сфере гостеприимства**

Подмосковный отель Les Art Resort 4\* стал отраслевым партнером нового образовательного кластера, что позволит быстро и качественно подготовить квалифицированных специалистов для индустрии туризма





рынки

## **Рынок труда решает задачу с несколькими неизвестными**

Кадровый голод вынуждает работодателей постараться, чтобы удержать сотрудников поколений X и Y и завлечь на работу поколение Z



бизнес

## Бизнес озаботился физическим и ментальным здоровьем сотрудников

HR-специалисты и медицинские эксперты обсудили эффективность программ well-being в рамках конференции ГК «Медси»

[посмотреть еще](#)

**ВЭФ-2023**



**новости**



**бизнес**



**финансы**



**рынки**



**первые лица**



**мнения**



**рейтинги**



**биографии**



**цифровое развитие**



**наука и технологии**





**недвижимость**



**авто**



**медиа**



**крипта**



**lifestyle**



**политика**



**расследования**



**«Компания будущего 2023»**



**архив**



**16+**

© ООО «Журнал «КО»  
Регистрационный номер  
Эл № ФС77-80561  
Все права защищены

**telegram**

**дзен**

**вконтакте**

**tenchat**

**Редакция**

Права на материалы, опубликованные на сайте [Ko.ru](http://Ko.ru), принадлежат ООО «Журнал «КО»

При цитировании любых материалов сайта [ko.ru](http://ko.ru) ссылка обязательна