

Из истории проблемы

Синдром менеджера, он же синдром хронической усталости, он же синдром выгорания

— это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Впервые диагноз «синдром менеджера» поставили американские психиатры в 1984 году, но до сих пор ученые не могут дать однозначного ответа о причинах его возникновения. Чаще остальных этот синдром встречается у людей в возрасте от 20 до 50 лет, около 80% из них

— женщины.

Я устала, я очень устала

Появление синдрома хронической усталости связано с резким ускорением ритма жизни и увеличением интеллектуальной и психологической нагрузки. При этом существенно возрастает потребление кислорода головным мозгом, что в обычных городских, офисных условиях приводит к гипоксии. Хроническая усталость – это состояние, при котором иммунная система человека настолько ослаблена, что делает его беззащитным перед различными инфекциями, с которыми иммунитет здорового человека обычно справляется.

Первыми признаками синдрома хронической усталости являются быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, недостаток энергии, апатия. Впоследствии нарушается память, для решения даже несложных повседневных задач приходится прилагать существенные усилия. Далее появляется бессонница, беспокойство и беспричинные страхи, неврозы. Это состояние может преждевременно состарить наш организм – как разум, так и тело. И если эффективно не бороться с этими явлениями, от постоянного напряжения начнут страдать сердечно-сосудистая, пищеварительная и иммунная системы.

В последнее время наиболее обоснованной считается психо-нейроэндокринная теория возникновения синдрома хронической усталости. В основе этой теории лежит предположение о том, что постоянный стресс вызывает нарушение функции надпочечников, органов, от которых зависит гормональный фон.

Группа риска

Синдрому менеджера подвержены те сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми. Наибольшему риску подвергаются люди, характер и темперамент которых не сочетается с публичностью их профессий. Страдают от синдрома также те, кто испытывает внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего это женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

Профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях нестабильности и страха потери рабочего места. На фоне стресса синдром менеджера проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например повышение по службе, назначение на должность руководителя.

Риск развития синдрома хронической усталости ниже у людей, имеющих хорошее здоровье и сознательно заботящихся о своем физическом состоянии, имеющих высокую самооценку и уверенность в себе.

Синдром хронической усталости помимо нарушений в эмоциональной сфере проявляется и вполне реальными физическими проблемами. Могут начать беспокоить головные боли, частые простудные заболевания – тогда вы обратитесь к терапевту, боли в спине и (или) в мышцах – скорее всего к неврологу. Вы начнете лечение по поводу вегето-сосудистой дистонии, артериальной гипертензии, заболевания позвоночника и конечно на короткий период почувствуете улучшение, но проблема остается.

Советы усталому менеджеру

Синдром менеджера – скорее не болезнь, а определенное состояние, справиться с которым можно совместными усилиями врача и пациента. Задача врача провести обследование, чтобы выяснить, нет ли заболеваний внутренних органов

Самостоятельно нужно постараться организовать свою деятельность так, чтобы в ней было место и отдыху и увлечениям и личной жизни.

Вот несколько рекомендаций для тех, кто не хочет стать заложником карьеры:

- Умейте говорить людям «нет», не испытывая при этом чувства раздражения и вины.
- Внимательнее относитесь к собственным нуждам и чаяниям. Помните: вы имеете право на частную жизнь, а ваше право на работу – совсем другое дело.
- Трезво осмысливайте события каждого дня, не позволяя себе впасть в панику при неприятностях.
- Никогда не берите работу на дом. Постарайтесь рационально планировать именно рабочие часы.
- Не стоит искать в работе спасения от личных неурядиц. Она хороша сама по себе.

- Вечером вспоминайте о приятных минутах за прошедший день.

Если самостоятельно изменить отношение к работе и к себе вы не в состоянии имеет смысл обратиться к психотерапевту или записаться на психологический тренинг.

Благодарим за помощь в подготовке материала главного терапевта медицинского центра «XXI век» Н. Б. Лысенко