

## Целые корпорации побуждают к трудоголизму – а выгоревших отправляют в расход

17.05.18

*12 мая отмечается международный день информирования о синдроме хронической усталости. Какие признаки у этой болезни, чем она отличается от лени и прокрастинации, и почему поможет лишь длительный отдых без гаджетов – рассказывают профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Алексей Данилов и заведующий лабораторией «Психология здоровья» Института Междисциплинарной Медицины Константин Бочавер.*

### Мы выпиваем чашечку кофе, вторую, третью, десятую

– Синдром хронической усталости – что это?

– Это серьезная медицинская и психосоциальная проблема. Распространенность этого нарушения растет год от года. Сегодня люди не только разучились слышать сигналы своего тела, но блестяще овладели способами подавлять сигналы усталости.

Кофе, электрический свет, громкая музыка – все это приводит к тому, что человек перестал прислушиваться к себе и своему организму. Почувствовав первые признаки усталости, мы выпиваем чашечку кофе, затем вторую, третью, пятую, десятую, продолжая выполнять свою работу. Еще в недавнем прошлом после периодов переутомления люди выделяли время для восстановления.

Теперь этого времени нет. И, несмотря на усталость, человек работает. Если ситуация повторяется изо дня в день, однажды он ловит себя на мысли, что не может как прежде быть эффективен.

В 1936 году Ганса Селье выдвинул биологическую концепцию стресса. Под стрессом он понимал ответ организма на любое внешнее изменение среды, требующее приспособления. Селье обнаружил обратную зависимость между уровнем стресса и производительностью. Например, небольшой стресс помогает нам мобилизоваться и повышает производительность. Но этот принцип работает до определенного предела. Если организм находится на пределе своих возможностей, а мы, несмотря на это, трудимся, пусть и пытаюсь повысить собственную бдительность, производительность все равно падает, кривая идет вниз.

Человеку важно ощущать свои психофизиологические возможности, уметь успевать делать задуманное и запланированное, не теряя при этом чувство комфорта.

– У кого возникает синдром хронической усталости?

– У людей, которые неправильно, как раньше говорили, строят свою трудовую деятельность, не умеют ее организовывать. Например, набирают много задач, не ориентируясь во времени, которое требуется на их выполнение. Берут на себя все больше и больше обязательств, пытаются претворить в жизнь, но в какой-то момент понимают, что справиться со всем уже невозможно. Это приводит людей в отчаяние, часто они просто физически заболевают.

Синдром хронической усталости является отражением нейро-иммуно-эндокринной рассогласованности. Он возникает тогда, когда наша нервная, иммунная и эндокринная системы не умеют отличить стрессовую ситуацию, требующую мобилизации организма, от ситуации, которая требует расслабления.

У наших предшественников двести тысяч лет назад вид полосатого тигра вызывал повышение артериального давления и учащение сердцебиения. Наши предки были готовы к борьбе или бегству. И это была та самая адекватная стрессу ситуация. Сегодня у людей в ответ на стресс также повышается давление, увеличивается число сердечных сокращений, но им не нужно никуда бежать. Они испытывают стресс, сидя на рабочем месте. Это нейро-иммуно-эндокринная буря им уже не нужна для реакции на стресс.

– К чему это приводит?

– Это приводит к рассогласованию потребностей и соответствующей физиологической реакции. Через какое-то время у человека на ровном месте, фактически ни с того ни с сего, возникает гипертония, панические атаки, бессонница, повышенное потоотделение и любые другие вегетативные нарушения.

Эти проявления усугубляются прежде всего у тех людей, кто занимается делом, которое им не особенно нравится или в котором они некомпетентны. Некомпетентность, недостаточность времени, которое человек посвящает для решения определенных задач, являются главными предпосылками синдрома хронической усталости.

– То есть если человек занимается любимым делом, он может им заниматься 25 часов в сутки?

–Да. Но часто бывает, если человек три часа в день делает что-то, в чем он просто не разбирается, у него не получается, ему не интересно, то это легко приводит к психологическим проявлениям, а со временем к определенным физиологическим изменениям, например, в иммунной системе.

–То есть существуют какие-то конкретные маркеры синдрома хронической усталости?

– Если вы сделаете рентген или анализ крови, то не обнаружите никаких проявлений. Зато есть клинические проявления. Например, если человек не получает удовольствие от того, от чего обычно получал, если утомлен даже в начале трудового дня, если не хочет и не видит в себе сил идти на работу, а потом не желает возвращаться домой, если после отдыха не чувствует себя отдохнувшим, то есть восстанавливающего эффекта, который обычно приносит отдых, не возникает.

Все это внешние признаки синдрома. При этом для разрешения ситуации человеку недостаточно продолжительного отдыха. Ему необходим не просто перерыв в работе, а длительный перерыв и эффективный отдых. Например, если путешествуете, то чем дальше от того места, где обычно находитесь, тем лучше. Необходима эко-терапия.

Вообще, сейчас очень популярен экотуризм, возможность в буквальном смысле слиться с природой, отделившись от тех задач, которыми обычно загружен. Но для того, чтобы это работало, необходимо понимание сути проблемы. На ходу, на скаку, с помощью лекарственных препаратов, вообще любых других медикаментозных методов изменить что-то довольно трудно.

Главным профилактическим приемом остается тайм-менеджмент и умение адекватно справляться со стрессом, то есть стресс-менеджмент.

### Приехал на курорт – сдай телефон в сейф

– Вы предлагаете убежать от проблемы подальше в леса, поля, горы? Но позвольте, мы живем в цифровой век. Как бы далеко ты не уезжал, если у тебя есть сотовая связь и интернет, со своей работой (проблемой) ты не расстанешься.

– Глобализация и вседоступность связей и есть одна из проблем сегодняшнего дня. С помощью социальных связей мы заглушаем внутренние сигналы, не может понять что с нами происходит. Каждый из нас нуждается в том, чтобы побыть наедине с собой. Но мы настойчиво лишаем себя этой базовой потребности. Синдром хронической усталости в том числе следствие цифровой интоксикации. Решением являются цифровые каникулы.

–Как вы себе это представляете? Какой-то информационный детокс?

–Нужно просто уединиться, отправиться туда, где вы в буквальном смысле сможете порвать связь телефонную, информационную.

В живописных местах Швейцарии и Австрии, например, есть довольно дорогие курорты, которые рассчитаны на людей, готовых платить большие деньги за свое здоровье и спокойствие. Там происходит простая вещь: приехав, человек сдает свой телефон в сейф. Ему возвращают его лишь к концу отпуска.

Неделю человек живет без телефона или получает его максимум на полчаса-час в день вечером. Все остальное время он гуляет, молчит, дышит кислородом, спит. На третий-четвертый день без связи у человека обычно наступает просветление. Он восстанавливает способность прислушиваться к себе и своим ощущениям.

Но ведь для этого не обязательно ехать в Швейцарию!

–Не кажется ли вам, что это гаджетобфия и алармизм? Все мы кричим – гаджеты нас

Автор: Admin

17.05.2018 13:40 - Обновлено 17.05.2018 13:52

---

погубят, однако с удовольствием, стоя на остановке, пользуемся приложением “Яндекс.транспорт”, отслеживая перемещения в пространстве нашего трамвая. Это, кстати, очень успокаивает.

– Разнообразие и число гаджетов действительно растет. Но, как любой другой инструмент, гаджет может приносить не только пользу, но и вред. Гаджеты помогают, но, простите, в равной степени оглупляют и делают нас больными. Это как нож, которым можно сделать массу полезного, но им же и пораниться. Радио, телевидение, кино, музыка, интернет и, конечно, сотовая и интернет-связь способны ранить.

Общая рекомендация здесь одна: все хорошо в меру или, как говорили древние, соблюдай середину – крайности шатки.

Искусство выживания в эру цифровой интоксикации в разумном потреблении.

Любой род связи – это факт, усугубляющий состояние переутомленного человека. Вообще, мы перегружены информацией и чуть ли не единственным методом лечения и терапии является создание экологической среды с ограничением информационного доступа.



## **Старомодное закаливание и духовная жизнь**

– Есть люди, которые склонны к определенным заболеваниям. В случае с синдромом хронической усталости это те, кто занимается нелюбимым делом. Как-то еще можно определить степень риска, например, у детей?

– Существует два подхода: «беречь здоровье» и «укреплять здоровье». Если вдуматься в смысл понятий, окажется, что «беречь здоровье» – вовсе не значит избегать препятствий и трудностей, бояться холода или тепла. Напротив, речь о подготовке организма и постепенном приучении его и к холоду, и к теплу, и к ветру. Понятно, что я говорю фигурально. Но мысль предельно проста: с детства человека надо учить не избегать стресса, а совладать с ним.

Сегодня родители ставят перед ребенком одну задачу – хорошо учиться в школе. Но задача воспитания вовсе не в этом, а в необходимости научить правильно и адекватно реагировать на стресс, преодолевать трагические ситуации, которые происходят в семье, или наоборот, слишком радостные ситуации.

О физической подготовке также нельзя забывать. Раньше это называлось закаливание. Сегодня даже само слово кажется старомодным. Однако закаливание – мощный инструмент профилактики синдрома хронической усталости. Иными словами,

существуют физические предпосылки к заболеванию.

Но есть еще одна предпосылка, о котором сейчас очень много говорят в научном сообществе, обсуждают в научной литературе.

Человек сегодня разъединен с собственной духовностью. Все чаще люди не понимают себя, не понимают зачем родились на этот свет, не понимают зачем занимаются чем попало в жизни.

Отсутствие интереса к делу, которому ты себя посвящаешь, достигает такой степени, что человек ловит себя на мысли: «двигаться дальше невозможно». Увы, переосмыслить свое поведение и деятельность, заняться чем-то принципиально новым – удел очень немногих, если не сказать единиц.

### **В зоне риска – работающие с людьми**

– Как можно разграничить синдром хронической усталости, лень и прокрастинацию, о которой в последнее время так много говорят?

– Их не нужно разграничивать, это попросту разные вещи, они могут по-разному влиять на нас, иногда даже одновременно!

Синдром хронической усталости – это состояние, оно подобно депрессии, выгоранию, отчасти даже перетренированности у спортсменов. Состояние – это совокупность наших эмоциональных и соматических процессов. В состоянии хронической усталости мы не продуктивны, подавлены, порой агрессивны, апатичны.

Лень – это наше свойство, привычка. Она не уходит и не приходит как состояние, она формируется долго и так же долго от нее приходится избавляться, выкорчевывая как сорняк. Лень может быть приятной, обаятельной, будто бы даже полезной, но это наше свойство, подобное рассудительности или вспыльчивости.

А вот прокрастинация – это форма поведения, конкретно – профессиональная деформация. Прокрастинируя, мы откладываем на потом, а потом (это называется урджентизм) можем даже продуктивно и качественно все сделать в последний момент.

Рука об руку с ней идут две другие деформации – трудоголизм, зависимость,

приводящая к выгоранию и истощению, а также презентеизм – иллюзия работы, возникающая, если мы во что бы то ни стало присутствуем на рабочем месте.

Целые организации работают, стимулируя работников к презентеизму и трудоголизму; как правило, выгоревшие сотрудники покидают организацию, их не восстанавливают, а «отправляют в расход».

Видите, мы бываем в разных состояниях, мы поддерживаем или избавляемся от привычек, наконец, мы по-разному можем действовать. Вот в этом надо искать разницу понятий.

– Люди каких профессией подвержены синдрому хронической усталости? Имеет ли значение место жительства, сфера деятельности, пол, возраст, наследственность человека?

– Как и с синдромом эмоционального выгорания – хочется сказать, что в зоне риска работающие с людьми, в первую очередь, представители помогающих профессий.

Но это не совсем так. Усталость может быть связана с эмоциональной вовлеченностью (например, у волонтера хосписа), с хроническим стрессом (сотрудник правоохранительных органов), с ответственностью (авиадиспетчер), с разочарованием в

людях (педагог или врач), с высокими нагрузками (новый сотрудник в «потогонной» системе большой корпорации).

Залог профилактики этого явления – эмоциональный интеллект, по-русски – чуткость к себе, понимание своего образа жизни, образа мысли, психоэмоционального и телесного благополучия.

### **“Человеку работающему” нужно быть к себе чутким и понимающим**

– Синдром хронической усталости называют серьезным инвалидизирующим заболеванием, причем заболевание это довольно молодое. Нет ли у вас ощущения, что мы наблюдаем здесь путаницу, смешение в одну кучу лени, неврастении, депрессии?

– Данный синдром открыли и описали как последствие тяжелых перенесенных инфекционных заболеваний, когда пациенты, вылечившись, не могли вернуться к прежней продуктивности и бодрости духа.

Путаница не должна нас удивлять, просто потому что обыденная речь интеллектуализируется. Это нормальный процесс, когда в повседневности говорят слова наподобие «дебил» или «депрессия», хотя это медицинские термины.

Смешивать будут, и этого не стоит бояться. Но когда речь заходит о тренинге, лечении, интервенции, тут надо от повседневной речи переходить к аккуратному владению терминологией и расставлять по своим местам хроническую усталость, стресс, лень как качество, депрессию как состояние и прокрастинацию как поведение.

– Есть ли лечение? Или отдых в горах все-таки поможет?

– Если резюмировать вышесказанное, то лечение выглядит понятным.

Разобраться в себе, самому или прибегнув к помощи специалиста (психотерапевта, невролога, психиатра).

Выявить зоны риска в повседневном образе жизни (что именно можно поменять).

Определить, есть ли негативное влияние нашей жизненной среды, и можем ли мы поменять что-то в ней.

Распределить время и воспользоваться тем стресс-менеджментом, что нам доступен: от простого единения с природой и творчества до биологической обратной связи и когнитивно-поведенческой терапии.

Стресс – это хорошо, чувствуя стресс, мы живем, и часто решение кроется в простых изменениях образа жизни, хотя многие впадают в ипохондрию и прямо-таки хотят выдать свою грусть за депрессию, а усталость за синдром хронической усталости.

Напоследок можно добавить, что современному “человеку работающему” нужно быть к себе чутким и понимающим, не пытаться себя переломать или победить, а жить в согласии со своими ценностями и не забывать о нравственном отношении к подчиненным

## Целые корпорации побуждают к трудоголизму – а выгоревших отправляют в расход

Автор: Admin

17.05.2018 13:40 - Обновлено 17.05.2018 13:52

---

и руководителям, наставникам и коллегам, друзьям и близким.

<http://www.pravmir.ru>