**Ермолова Ирина Александровна,**

**Инструктор - методист МБУДО СШ №6**

**г. Белгорода**

**Эссе «Мое эмоциональное выгорание»**

Всегда думала, что, если человек занимается делом, которое ему не нравится, то может быстро уставать и терять интерес, но ведь по идее, не любимое дело и не может быть интересным.

Возможно, что в такой ситуации недалеко до выгорания, так как человеку приходится прилагать массу усилий для того, чтобы заставить себя выполнять работу, которая по идее для него является рутинной. Но как показала практика, такое может произойти и на работе, которую любишь, которая приносит радость. Почему так происходит и как предотвратить потерю сил, энергии и интереса?

Считаю себя счастливым человеком, потому что практически всю жизнь занимаюсь любимым делом, работа в области физической культуры и спорта была моей еще детской мечтой. Но в какой-то момент пришло чувство, что все - не могу больше работать, наступила усталость и какая-то отрешенность, работа не радует. Хотя я была руководителем довольно-таки успешно функционирующей спортивной школы. Меня окружал порядок, и школа работала как часы.

Я могла работать долго и не обращать внимание на время. Это радовало и вдохновляло: день наполнен интересными задачами, часы пролетают один за другим. Вот это и стало моей ошибкой скорее всего, поначалу загруженность я воспринимала как доказательство того, что занялась подходящим и любимым делом: здорово, когда человек так увлекается, что не чувствует усталости.

Вот только со временем стала замечать, что после окончания рабочего дня , который у меня начинался очень рано, а заканчивался в основном затемно стало появляться [раздражение](https://lifehacker.ru/kak-izbavitsya-ot-zlosti/) и недовольство. На привычные занятия вдруг стало уходить больше сил и энергии, а результат почему‑то радовал значительно меньше, восстанавливаться к новому рабочему дню я не успевала. Как-то вообще перестала осознавать, что моя работа продолжалась и после работы…выходных дней, просто не стало.

Долгое время, интерес и увлечённость включали дополнительные батарейки, не замечала усталости. Но организм забил тревогу, получилось, что на любимой работе мое выгорание прошло по ускоренному сценарию.

Но как так? Рабочий день был четко распланирован, в плане чередовались различные виды задач, как казалось устать невозможно и не заскучаешь. А вот перерывов практически не было, их некогда было делать, такое чувство, что я спешила жить, старалась сделать как можно больше работы, чтобы учреждение процветало. Осознаю, работа постоянно велась в повышенном тонусе, мне было стыдно если допускалась ошибка либо недочет. Хотя благодаря постоянному напряжению, усталости пускай и мелких недочетов в работе было не избежать.

Работа начала занимать непропорционально большое место в моей жизни. На второй план ушло хобби, отдых. На встрече с друзьями, у родителей, я продолжала думать о рабочих задачах. И помню даже перед сном в голове отчеты, цифры, планы. Эта ситуация скорее всего закончилась эмоциональным выгоранием.

Стрессы – как же без них, без них не обойтись. Например, тренировочные занятия обучающихся в период сложной оперативной обстановки в регионе, переживание за жизнь и здоровье детей, ведь наш округ - приграничный район. Помню период релаксации, когда занятия стали проводиться в дистанционном формате. Хотя, конечно, понимаю многих родителей обучающихся и их желание чтобы тренировки с их детьми проходили в обычном, очном режиме, спорт дистанционным не бывает.

В наши дни бурное проявление эмоций могут позволить себе только дети. Они кувыркаются, прыгают, кричат, не боятся, что на них кто-нибудь посмотрит косо. Люди старшего поколения сдерживают эмоции. А значит, организм не получает сигнала, что трудности позади. И так день за днём остаемся в напряжении, и в итоге ощущаешь усталость, раздражение и апатию.

С большим трудом, мной был принят факт, что не каждый разделит мою любовь к выбранному делу и коллеги не обязаны этого делать. Я поняла, что есть немало других людей, которые будут рады, что им повезло найти увлечённого своей работой человека.

Самое главное - заботиться о себе необходимо ежедневно, не нырять в работу с головой и жить только ей, у всего должны быть разумные пределы. Нужно помнить, что, кроме любимого дела, в жизни много всего интересного. Вот тогда у выгорания будет мало шансов взять верх.