

В 2024 году 27% сотрудников российских компаний ответили социологам, что чувствуют себя на рабочем месте тревожно или подавленно. При этом 73% участников опроса не получают от коллег и руководства психологической поддержки. О том, насколько важен на работе душевный комфорт, рассказал руководитель Свердловской областной клинической психиатрической больницы, главный психиатр Минздрава РФ по Уральскому федеральному округу **Олег Сердюк**.



– **Олег Викторович, дискомфорт на работе, по-видимому, является общемировой проблемой, не зря же Всемирная организация здравоохранения объявила темой Дня психического здоровья, который отмечался совсем недавно, «Психическое здоровье на рабочем месте».**

– Около 60% населения планеты — это работающие люди, и далеко не все они чувствуют себя комфортно на своих рабочих местах. А если человек трудится в состоянии хронического стресса, это угрожает его здоровью, как психическому, так и физическому.

– **Представим: вот два одинаково компетентных в своей работе человека, оба пришли в профессию «по любви». Почему же один идёт на работу с удовольствием, а другой — как на каторгу?**

– Если дело не в том, что человек не способен выполнять рабочие задачи, значит, причина его дискомфорта либо в условиях труда, созданных в компании, либо во взаимодействии с другими членами рабочего коллектива. Много зависит от того, как руководство организовало рабочий процесс. Если всё хорошо налажено, каждый знает и выполняет свою роль в общем деле, то нет лишней суеты, и, следовательно, у людей меньше стресса. Напротив, когда на производстве или в офисе постоянный аврал или работники всё время «ждут неожиданного», то и общий стресс в коллективе накапливается и сказывается практически на каждом сотруднике.

Довольно частое явление в рабочих коллективах — негативное отношение к человеку, возникающее либо сразу, либо вследствие «вновь открывшихся обстоятельств» — например, какой-то конфликт становится отправной точкой.

Вариантов здесь очень много, и с каждым нужно разбираться отдельно. А результат один: тот, кого не принимает коллектив, естественно, чувствует себя некомфортно, и на работу ему идти не хочется. Но важно понимать, что хронический профессиональный стресс может привести к эмоциональному, мотивационному и физическому истощению. Энергии не хватает, наваливается усталость, ничего не хочется планировать и делать. Психическое здоровье страдает, может начаться депрессия. Общий иммунитет падает, и обостряются соматические заболевания.

### – Можно ли как-то профилактировать «рабочий» стресс?

– Есть общие рекомендации для преодоления стресса на работе. Во-первых, это постановка долгосрочных и краткосрочных целей, планирование дел, перспективное и на каждый день. При этом нужно иметь в виду, что могут возникнуть какие-то непредвиденные задачи, и лучше заранее настроить себя не нервничать из-за этого.

Во-вторых, необходимы тайм-ауты как в течение рабочего дня, так и в течение года. Есть специальные техники для саморегуляции, но можно хотя бы просто пройтись в обед по улице или парку.

Многие по несколько лет работают без отпуска, а это неправильно. Стоит сделать над собой усилие и сменить рабочую обстановку на что-то другое, мир за пару недель не

рухнет.

Психологи также советуют не вариться на работе в собственном соку, а советоваться с более опытными сотрудниками, обсуждать с коллегами проблемы, и не только производственные, делиться чувствами.

**– Зачастую между коллегами существует нездоровая конкуренция, в таких условиях помогать друг другу советом и делом никто не захочет.**

– Надо стараться не вступать в соревнования с другими, а спокойно выполнять свои обязанности и соревноваться только с самим собой. При командной работе особенно вредно с кем-то конкурировать, ведь это приведёт к плохому результату всю команду, а значит, и вас тоже.

**– Если всё-таки из-за проблем на работе человек стал очень плохо себя чувствовать эмоционально, что ему делать?**

– Если самостоятельные попытки выбраться из этого состояния не приносят успеха, нужно обратиться к специалистам — психологам, психотерапевтам. В нашу клинику неврозов «Сосновый бор» многие, в том числе бизнесмены, руководители разных уровней, обращаются именно затем, чтобы разобраться в причинах своего плохого настроения, подавленности, вернуть себе энергию и оптимизм.

Такой же совет — не стесняться обращаться за помощью к профессионалам — могу дать любому человеку, которого работа делает несчастным. Вместе с психотерапевтом или клиническим психологом вы сможете найти отправную точку своих бед и постараетесь исправить ситуацию.

**– Давайте резюмируем: о чём необходимо помнить каждому из нас, чтобы сохранить душевный комфорт на рабочем месте?**

– Не надо относиться к проблемам, связанным с работой, как к личностным и стараться быть лучшим везде и во всём. Нужно иметь своё мнение, но и уважать мнение коллег. Проще относиться к рабочим конфликтам, не создавать их самому. Стараться равномерно распределять нагрузку в течение рабочего дня и не забывать «отключаться» после его окончания. В случае серьёзных психологических проблем, связанных с работой, обращаться за помощью к специалистам.

Работа — это значительная часть жизни многих из нас. Пока ты вовлечён в процесс, сомневаешься, ищешь, принимаешь решения, добиваешься результата и ставишь новые цели, разочарования и усталости от профессии не будет. Иначе говоря, любимая работа вряд ли приведёт к профессиональному выгоранию.

Очень важно уделять время семье, друзьям, увлечениям, отдыху. Если в личной жизни всё в порядке, то и на работе результат будет лучше, и стрессоустойчивость выше.

По информации Минздрава Свердловской области