Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Куда спрятаться от стресса? | Où se cacher du stress?

Автор: Лейла Бабаева, Берн-Базель-Лозанна , 15.01.2020.

(© pixabay.com)

В Швейцарии – рекордное с 2012 года число выходов на больничный в связи с психологическим истощением. В таких случаях долгое отсутствие сотрудника может привести к увольнению.

|

En Suisse, il y a un nombre record d’arrêts maladie depuis 2012 pour des raisons psychologiques. Dans de tels cas, une longue absence d'un employé peut entraîner un licenciement.

Où se cacher du stress?

О явлении под названием burnout (англ.: эмоциональное выгорание) много говорят: запрос в Google выдает около 103 млн результатов. Болезнь ли это? В конце мая 2019 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила профессиональный синдром эмоционального выгорания в 11-й пересмотренный вариант Международной

классификации болезней (МКБ 11). В коммюнике ВОЗ подчеркивается, что этот синдром не рассматривается как медицинское состояние, а отнесен к категории «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения».

Выводы о ситуации, сложившейся в Швейцарии, сделали страховые компании PK Rück и Swica, опубликовавшие ранее неизвестные статистические данные, пишет газета NZZ. С 2012 число случаев отсутствия на работе, связанных с эмоциональным истощением, стрессом, и т.д. выросло на 70% среди клиентов PK Rück. В интервью NZZ представитель этой компании Андреас Хаймер рассказал, что чаще всего с психологическими проблемами сталкиваются сотрудники в возрасте от 40 до 50 лет, однако растет и число более молодых швейцарцев, страдающих от эмоционального истощения. С профессиональной точки зрения, наиболее подвержены риску «сгореть на работе» учителя, врачи, медсестры и административные работники.

Рост числа сотрудников, душевное состояние которых можно выразить фразой «заберите меня отсюда», связан с изменениями на рынке труда: сжатые сроки выполнения задач, недостатки корпоративной культуры, реорганизация компаний, упразднение должностей… Об ускорении ритма жизни вообще и работы в частности косвенно свидетельствуют данные, приведенные на сайте федеральной службы статистики (OFS): потребление антидепрессантов швейцарцами растет с 2007 года. В целом с 1992 по 2017 год число граждан старше 15 лет, принимающих как минимум один лекарственный препарат в неделю, выросло с 38% до 50%. Если говорить конкретно о работе, то 20% занятого населения всегда или большую часть времени испытывают стресс в офисе, 15% боятся увольнения.

Представитель Swica Роджер Ритлер указал на то, что в последнее время компании вкладывают больше средств в профилактику здоровья сотрудников, но, к сожалению, этого недостаточно. Андреас Хаймер отметил, что эмоциональное выгорание можно назвать болезнью героев: многие чувствуют внутреннее опустошение из-за того, что берут на себя слишком много и не рассчитывают свои силы. Со своей стороны, врачи нередко отправляют изнуренных работой пациентов на больничный на слишком долгий срок, рассказал Никлас Баер, глава отделения реабилитации психиатрической клиники WorkMed кантона Базель-сельский. По словам Никласа, логичнее было бы перевести сотрудника на неполный рабочий день, так как в противном случае ему будет нелегко снова влиться в коллектив.

По данным PK Rück, психологические проблемы становятся причиной неспособности выполнять работу в среднем в течение 1,5 лет, что приблизительно вдвое дольше, чем если бы у пациента обнаружили расстройство другого вида. В таком случае по возвращении в офис дело чаще всего заканчивается увольнением. После отсутствия длительностью полгода вернуться к своим обязанностям удается половине специалистов, после года – одному сотруднику из пяти.

Еще одна проблема описана на сайте Государственного секретариата по экономике (Seco): люди, чувствующие приближение эмоционального выгорания, редко говорят об этом из страха показаться менее выносливыми, чем их коллеги. Со временем у них может выработаться отстраненное, даже циничное отношение к своим профессиональным обязанностям, коллегам, клиентам и т.д. Кроме того, таким людям начинает казаться, что их работа становится все менее результативной, несмотря на прилагаемые усилия. Внутреннего опустошения не стоит опасаться,

если повышенные требования к сотрудникам имеют временный характер, и у работников есть возможность периодически делать паузы, чтобы преодолеть стресс.

швейцарская культура
Статьи по теме
Я устал, я ухожу
Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства?
Как швейцарские парламентарии справляются со стрессом?
Плохое воспитание – главный источник стресса
Стресс будущей мамы укрепляет здоровье ребенка?

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/kuda-spryatatsya-ot-stressa*