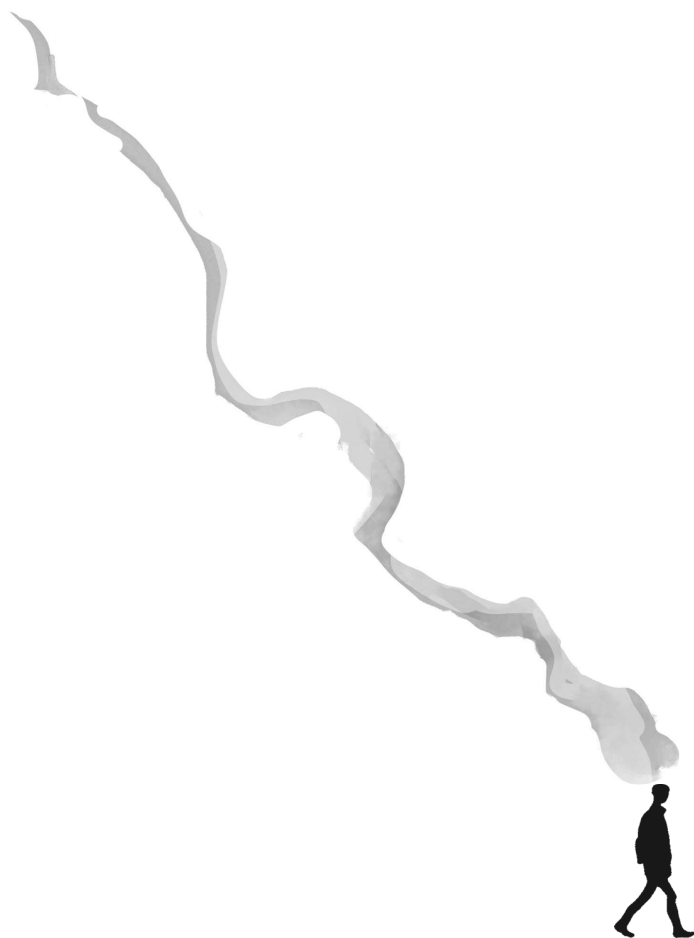




ЭПИ ДЕ МИЯ ВЫГОРАНИЯ

ДЖЕН МОСС

Как спасти себя и других
от хронического стресса,
бессонницы и потери
мотивации

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
М83

The Burnout Epidemic: The Rise of Chronic Stress and How We Can Fix It
© 2021 Jennifer Moss
Published by arrangement with Harvard Business Review Press (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).
Unauthorized duplication or distribution of this work
constitutes copyright infringement.

Мосс, Дженифер.

М83 Эпидемия выгорания. Как спасти себя и других от хронического стресса, бессонницы и потери мотивации / Дженифер Мосс : [перевод с английского Ю. Петьковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с. : ил. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-219142-8

Если выгорел — отдохни.
Поможет?
Нет!

Эта провокационная книга объясняет, что на самом деле нужно сделать, чтобы «потушить» других и не «сгореть» самому, и почему забота о себе — далеко не лучшее лекарство от выгорания. Методики, собранные здесь, в отличие от обычных советов «поспать» и «замедлиться», разбираются не с симптомами, а с самим источником проблемы.

Известная журналистка и социальная исследовательница Джен Мосс рассказывает о:

- 6 главных причинах выгорания;
- методах организации работы, которые помогут сохранить ментальное здоровье.
- самых бесполезных (и самых распространенных) способах борьбы с эмоциональным истощением...
- ...и о самых действенных.

Эта книга в том числе для руководителей, которых беспокоит, смогут ли их подчиненные завтра подняться с постели. И для всех, кто чувствовал себя усталым, разбитым и демотивированным.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-219142-8

© Петькова Ю., перевод на русский язык, 2023
© Бортник В. О., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Спасибо вам за мой крошечный
остров и весь мой мир,
Джим, Уайатт, Оливия и Лайла.*

Содержание

Введение: Эпидемия эмоционального выгорания	9
---	---

ЧАСТЬ 1

Инсайты

1. Шесть причин эмоционального выгорания	25
2. Самые уязвимые из нас	83

ЧАСТЬ 2

Стратегии

3. Когда благих намерений недостаточно	129
4. Как измерить эмоциональное выгорание	161

ЧАСТЬ 3

Руководство

5. Управление с любопытством	187
6. Как стать эмпатическим лидером	207
7. Позаботьтесь и о себе	233

<i>Благодарности</i>	255
----------------------	-----

<i>Об авторе</i>	258
------------------	-----

<i>Примечания</i>	259
-------------------	-----

<i>Алфавитный указатель</i>	280
-----------------------------	-----

Введение

Эпидемия эмоционального выгорания

Давайте быстро пройдем простой тест, обратный тесту Роршаха. Я пишу слово. А вы придумываете образ.

Выгорание.

Какие образы рождаются у вас в голове? Одно из черно-белых стоковых изображений парня, который подпирает голову рукой и уныло смотрит в пустой монитор, а по бокам возвышаются горы бумаг?

Или сгоревшая спичка, от которой еще идет дым? Клубящийся дым, рассеивающийся в темноте?

Или образ измученной матери, которая тащит на себе три сумки с продуктами, а вокруг нее бегают дети. Они плачут, капризничают и виснут у нее на руках.

Может быть, для вас выгорание — это образ одного из персонажей Сета Рогана, забывающего косячок в середине дня в ожидании классного безумного приключения.

Могут возникнуть и другие образы.

К сожалению, в течение последних десятков лет концепция эмоционального выгорания раскрывалась только грустными мемами. И, как результат, мы получили серьезную болезнь, из-за которой ежегодно

10 Введение

падает производительность, теряется почти 1 триллион долларов, тратится 190 миллиардов долларов на медицинскую помощь, а 120 000 человек умирает от выгорания только в Соединенных Штатах.

В 1988-м Япония была вынуждена создать горячую линию Кароши, что дословно переводится как «смерть от переутомления», для того чтобы остановить рост числа самоубийств в стране. Разве это не должно насторожить и продемонстрировать, насколько ситуация серьезная? Разве мы не должны были предпринять какие-то действия, узнав, что уровень самоубийств среди женщин-врачей на 130% выше, чем среди представителей других профессий в США?

А как насчет пандемии, которая значительно усугубила существующую проблему? Я изучала эмоциональное выгорание и на протяжении многих лет работала с профильными организациями, но ничто так не повлияло на мое понимание этой темы, как жизнь до 2020 года. В течение некоторого времени я была тревогу: «Эмоциональное выгорание усиливается. Люди больны!» А затем мы все внезапно оказались в ситуации, в которой никогда не были прежде: к апрелю 2020 года 2,6 миллиарда человек оказались в изоляции, а мировой рынок труда полностью или частично потерял 81% рабочих мест (1). Огромный процент работников умственного труда стал работать из дома — многие проводили встречи по Zoom, так что число ежедневных активных пользователей приложения резко возросло с 10 до 200 миллионов (2). Эти внезапные изменения выявили то, что было скрыто раньше: мы были невообразимо напряжены и измотаны — и были в таком состоянии уже некоторое время. Это еще больше усугубило проблему выгорания.

Хотя я не единственная, кто считает эмоциональное выгорание серьезной угрозой нашему психическому здоровью, нас недостаточно, чтобы что-то изменить.

А изменить необходимо. Если и дальше игнорировать эту распространенную и быстрорастущую проблему, мы столкнемся не только с крупными финансовыми издержками, но и со слишком большими человеческими потерями, которые нельзя допустить. Чтобы этого не произошло, нам необходимо создать такие условия на рабочих местах, которые сделают сотрудников здоровыми, счастливыми, а также обеспечат высокую производительность труда. Тогда рабочая сила будет процветать, а не просто существовать.