

Ночные кошмары о работе: почему 37% иркутян не могут отключиться даже во сне

Вы когда-нибудь просыпались с ощущением, что только что закончили рабочий день, хотя на самом деле спали? Если да, то вы не одиноки. Согласно данным рекрутингового сервиса SuperJob, 37% жителей Иркутска признаются, что даже во сне продолжают «работать».

Чаще всего такие сны связаны с авралами – теми самыми моментами, когда задачи накапливаются, сроки горят, а стресс зашкаливает. «Снится, когда авралы», «кошмарные сны» – так описывают свои ночные переживания респонденты. И это не просто забавный факт, а тревожный звоночек, который говорит о том, что работа начинает поглощать нашу жизнь целиком.

Интересно, что женщины видят сны о работе чуть чаще мужчин: 38% против 36%. А молодые специалисты до 35 лет сталкиваются с этим чаще, чем их более старшие коллеги: 38% против 35%. Почему так происходит? Молодые сотрудники часто стремятся доказать свою ценность, берут на себя больше задач, боятся ошибиться и упустить возможности. В результате их мозг даже ночью не может «отключиться» от рабочих переживаний. Но это лишь верхушка айсберга. За такими снами часто скрывается более серьезная проблема – профессиональное выгорание.



Выгорание: не только у «ветеранов», но и у новичков

Раньше считалось, что выгорание – это удел тех, кто работает на износ годами. Но сегодня ситуация изменилась. Молодые специалисты, которые только начинают свой профессиональный путь, сталкиваются с выгоранием все чаще. Почему так происходит?

Во-первых, современный ритм жизни и работы стал гораздо интенсивнее. Мы живем в эпоху многозадачности, когда нужно успевать делать несколько дел одновременно, быстро реагировать на изменения и постоянно быть на связи. Социальные сети, мессенджеры и удаленная работа стирают границы между рабочим и личным временем. В результате даже после окончания рабочего дня мы продолжаем думать о задачах, проверять почту или отвечать на сообщения.

Во-вторых, молодые специалисты часто сталкиваются с высокими ожиданиями: как со стороны работодателей, так и со стороны самих себя. Они хотят быстро достичь успеха, доказать свою компетентность и завоевать уважение коллег. Но в погоне за этими целями легко переступить грань, за которой начинается истощение.

В-третьих, культура «успешного успеха», которая активно продвигается в соцсетях, создает иллюзию, что если ты не работаешь 24/7, то ты недостаточно стараешься. Это давление заставляет людей забывать о своих потребностях и игнорировать сигналы организма.

Как не выгореть: советы для тех, кто видит работу даже во сне

Если вы узнали себя в описанных выше ситуациях, самое время задуматься о том, как защитить себя от выгорания. Вот несколько простых, но эффективных советов:

- 1. Устанавливайте границы.** Работа – это важная часть жизни, но не вся жизнь. Постарайтесь четко разделять рабочее и личное время. Например, не проверяйте рабочую почту после 20:00 или в выходные. Дайте себе возможность отдохнуть и переключиться.
- 2. Учитесь говорить «нет».** Если вы чувствуете, что нагрузка становится непосильной, не бойтесь об этом сказать. Лучше вовремя предупредить начальство, чем довести себя до состояния, когда вы не сможете работать вообще.
- 3. Планируйте отдых.** Отдых – это не роскошь, а необходимость. Найдите время для хобби, прогулок, встреч с друзьями или просто для того, чтобы побыть в тишине. Это поможет восстановить силы и эмоциональный баланс.
- 4. Следите за своим состоянием.** Если вы замечаете, что стали чаще уставать, раздражаться или видеть кошмары о работе, это сигнал, что нужно сбавить темп. Не игнорируйте такие симптомы – они могут быть первыми признаками выгорания.
- 5. Обратитесь за помощью.** Если справиться самостоятельно не получается, не стесняйтесь обратиться к психологу. Иногда взгляд со стороны помогает найти решение, которое вы не замечали.
- 6. Помните о своих целях.** Иногда мы так погружаемся в рутину, что забываем, зачем вообще все это делаем. Периодически напоминайте себе о своих целях и ценностях. Это поможет сохранить мотивацию и не потерять себя в потоке задач.

Помните, что ваше здоровье и эмоциональное состояние – это главный ресурс, который нужно беречь.

Фото: shutterstock

Автор: Анна Моль © Babr24.com ОБЩЕСТВО, ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 246 06.03.2025, 15:25 📄 10
URL: <https://babr24.com/?IDE=274353> Bytes: 4325 / 4134 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм
- Джем
- ВКонтакте
- Одноклассники

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Анна Моль.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

