

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО МЕНЕДЖЕРА: СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И РАБОТА С НИМ

Современный бизнес требует от менеджеров высокой производительности и постоянной готовности к работе. Находясь под давлением, они вынуждены принимать сложные решения и решать множество задач одновременно. В результате такого напряженного ритма жизни многие менеджеры сталкиваются с синдромом хронической усталости. Это серьезное заболевание, которое может негативно сказаться на их работе и жизни в целом.

Целесообразно понять причины возникновения синдрома хронической усталости у менеджеров, исследовать его влияние на работу и жизнь человека, а также способы его предотвращения и сокращения его отрицательного влияния.

Синдром хронической усталости (далее — Синдром), или, как его еще называют, «синдром менеджера», — это состояние, характеризующееся постоянной или периодической усталостью, не связанной с физическим или психическим напряжением и не проходящей после отдыха, которое сопровождается различными соматическими, психологическими и когнитивными нарушениями, такими как головные боли, бессонница, депрессия, снижение памяти и концентрации. Синдром хронической усталости может быть связан с различными факторами, такими как стресс, переработка, недостаток отдыха, неправильное питание, хронические заболевания и др. [1].

Исследования, представленные о распространении Синдрома, показывают, что 90 % жителей нашей страны испытывают стресс на работе, а часть людей живет в нем постоянно. Синдром хронической усталости встречается у 0,2–2,6 % населения, что составляет примерно 120–140 млн чел. во всем мире. Больше всего усталость испытывают молодые люди в возрасте 18–34 лет, причем женщины в два раза чаще болеют, чем мужчины, как правило, из-за работы. Причем они не просто утомляются делами, а заболевают синдромом хронической усталости [2].

Менеджеры, страдающие от синдрома хронической усталости, не могут работать в полную силу. Это приводит к снижению производительности и неудовлетворительным результатам работы, но самое главное — к нарушению физического и психического здоровья. Они часто становятся раздражительными и неспособными к конструктивному общению с коллегами и подчиненными.

Для профилактики и коррекции синдрома хронической усталости рекомендуется регулярно заниматься физическими упражнениями,

вести здоровый образ жизни, что подразумевает отказ от вредных привычек, а также планировать свой день заранее, выделяя время для работы и отдыха, уделять больше внимания активному отдыху и прогулкам на природе. Важно избегать стрессовых ситуаций и научиться эффективно справляться с ними. При возникновении симптомов синдрома хронической усталости необходимо вовремя обратиться к квалифицированному специалисту [3].

Синдром хронической усталости является серьезной проблемой для менеджеров. Однако с помощью правильной организации рабочего времени, управления стрессом и правильного образа жизни можно бороться с этим состоянием и добиться высокой производительности и успеха в карьере.

Источники

1. *Клебанов, В. А.* Синдром хронической усталости / В. А. Клебанов. — Ростов н/Д. : Феникс, 1995. — 148 с.

2. *Малашенкова, И. К.* Синдром хронической усталости / И. К. Малашенкова, Н. А. Дидковский // Рус. мед. журн. — 2020. — № 1. — С. 1–4.

3. *Датиева, В. К.* Синдром хронической усталости — симптомы и лечение [Электронный ресурс] / В. К. Датиева // ПроБолезни. — Режим доступа: <https://probolezny.ru/sindrom-hronicheskoy-ustalosti/>. — Дата доступа: 22.11.2023.