

Массовый burn-out в Швейцарии | Le burn-out de masse, en Suisse

Автор: Надежда Сикорская, [Женева](#), 08.11.2023.



Photo © Anthony Tran/Unsplash

По данным недавнего вопроса, один из шести жителей страны не понаслышке знает, что это за напасть.

|

Selon un récent sondage, dix-sept pour cent de la population suisse indique avoir déjà été victime de ce malheur.

Le burn-out de masse, en Suisse

Человеку, не испытывавшему на себе burn-out, очень трудно понять, почему это так страшно. Тем более, что общепринятого определения этому явлению до сих пор нет: на русском языке его называют в обиходе «выгорание на работе», а по-научному «синдром физического и психического истощения». Лозаннские же исследователи объединяют оба варианта, говоря о «синдроме физического и психического истощения, связанном с длительными проблемами на работе». Второе российское определение кажется нам наиболее точным, ведь доконать может не только работа. Но, как бы то ни было, согласно последней по времени международной классификации болезней (СІМ-11), действующей с 1 января 2022 года, Всемирная Организация Здравоохранения считает burn-out (будем для краткости называть его так) не болезнью, а «явлением, связанным с работой». Ну, им виднее.

В рамках масштабного опроса населения на тему «Как поживает Швейцария?», проведенного институтом gfs.bern в апреле-мае 2023 года и охватившего 57 тысяч человек, были заданы и два вопроса касательно burn-out. Первый: страдали ли вы уже от burn-out, который можно объяснить прежде всего профессиональными трудностями на прошлом месте работы? Второй: думаете ли вы, что рискуете пережить burn-out в нынешнем профессиональном контексте?

Результаты опроса оказались неожиданными для такой благополучной страны, как Швейцария, известной, впрочем, своим трудоголизмом. 17% опрошенных подтвердили, что уже пережили этот синдром, а один из четырех респондентов признался, что готовится столкнуться с ним.

При этом выяснилось, что не все категории населения и не все регионы страны подвержены burn-out в равной степени. Больше всего страдают от недуга франкофоны (24,1%), значительно опережая своих немецкоязычных (15,1%) и италияязычных (14,7%) соотечественников. Самые защищенные от тягот профессиональной деятельности – носители ретороманского языка: среди них burn-out известен лишь 5,3%.

Как объяснить такой отрыв, наблюдаемый и по многим другим вопросам? По мнению специалиста по вопросам здоровья на работе Нади Дроз, причина может заключаться в разном прочтении этого термина на разных языках и его индивидуальной интерпретацией в отсутствие общепринятого определения. «Результаты опроса не позволяют сделать вывод, что лучше искать работу в немецкой Швейцарии, чем в Романдии», предостерегла она в эфире RTS.

Проявляет осторожность и профессор Института психологии труда Университета Невшателя Лоренц Мейер, отмечая, что различия между языковыми регионами страны замечены и в области психологических проблем, например, депрессии, о чем свидетельствуют данные [Федеральной службы статистики](#).

Различия существуют и между полами, по крайней мере, на поверхности: женщины чаще признаются в том, что были жертвами burn-out – 18,7% против 14,8% среди мужчин. Это прежде всего относится к женщинам в возрасте от 40 до 64 лет (22%). По словам Нади Дроз, такие показатели опять же вовсе не означают наличие реальных различий, просто женщины легче говорят о таких вещах. Лоренц Мейер выдвигает другую гипотезу. На его взгляд, не исключено, что отмеченная разница между полами может быть связана с другими параметрами, не учтенными в опросе. Например, женщины преобладают в таких изнуряющих областях деятельности, как медицинские услуги и уход за больными и престарелыми, не говоря уже о домашней

нагрузке, которая чаще всего падает на них в дополнение к основной работе.

Еще один интересный фактор это уровень доходов: чем больше люди зарабатывают, тем меньше они подвержены burn-out, показали результаты опроса. Более 30% среди тех, кто зарабатывает меньше 3000 франков в месяц, уже имели опыт этого синдрома. С другой стороны, лишь 13% респондентов с зарплатой 9000 франков и выше сталкивались с этой проблемой.

Как ни странно, уровень занятости не играет большой роли: burn-out не обходит стороной ни тех, кто работает на полную ставку, ни тех, кто на частичную. Однако Лоренца Мейера это не удивляет. По его словам, дело не в объеме работы, а в ее напряженности и заданных сроках для ее выполнения.

Дорогие читатели! Сталкивались ли вы уже с проблемой burn-out и если нет, то боитесь ли столкнуться?

[Швейцария](#)



[Надежда Сикорская](#)

Nadia Sikorsky

Rédactrice, NashaGazeta.ch

Статьи по теме

[Куда спрятаться от стресса?](#)

[Я устал, я ухожу](#)

Source URL: <https://www.nashagazeta.ch/news/sante/massovy-burn-out-v-shveycarii>