

Karolina Wincewicz-Cichecka

psycholog psychoterapeuta poznawczo-behawioralny z Poradni Psychologii Pracy i Wypalenia Zawodowego w Centrum Terapii Dialogem



JAK RADZIĆ SOBIE Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

1. CO TO JEST WYPALENIE ZAWODOWE?

Wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z przewlekłego stresu zawodowego, z którym nie udało się skutecznie poradzić. Często występuje u osób balansujących na granicy swojej wydolności psychofizycznej. Charakteryzuje się trzema wymiarami:

- **Wyczerpanie emocjonalne** odnosi się do poczucia, że jest się nadmiernie obciążonym emocjonalnie, a zasoby emocjonalne są w znacznym stopniu uszczuplone. To także uczucie zmęczenia na poziomie fizycznym, brak zapału do działania, tendencja do irytowania się.
- **Depersonalizacja** manifestuje się zwiększonym dystansem psychicznym do wykonywanej pracy, obojętnymi reakcjami na innych ludzi, cynizmem, utratą idealizmu.
- Spada także **poczucie kompetencji**, rośnie nieefektywność sukcesów w pracy, pojawia się spadek samooceny oraz poczucia spełnienia z pracy.

ZAPAMIĘTAJ

Wypalenie zawodowe odnosi się konkretnie do zjawisk w kontekście zawodowym i nie powinno być stosowane do opisu doświadczeń w innych obszarach życia.

ZAPAMIĘTAJ

Wypalenie zawodowe to nie jest jednostka chorobowa, ale może prowadzić do różnych zaburzeń np. epizodu depresji, bezsenności, zaburzeń lękowych, uzależnień, zaburzeń seksualnych etc.



2. OBJAWY WYPALENIA



Wyczerpanie fizyczne: częste wdychanie, bóle kości i stawów, bóle pleców, bóle głowy, poranny ścisk żołądka, nudności, brak energii, chroniczne zmęczenie, problemy ze snem, częste przeziębienia, zmiana wagi ciała, zmiana apetytu (wzrost lub jego spadek), zawroty głowy, zwiększona tendencja do sięgania po używki w celu zmniejszenia wyczerpania fizycznego.



Wyczerpanie emocjonalne: zwiększona drażliwość, skłonność do wybuchów złości, uczucie przygnębienia, niepohamowany płacz, uczucie pustki, uczucie rozpacz, uczucie zniechęcenia, brak chęci do działania, pobudliwość, uczucie osamotnienia.



Wyczerpanie psychiczne: negatywne nastawienie do siebie, negatywne nastawienie do pracy, uczucie niezadowolonia z życia, postawa cyniczna, spadek samooceny, spadek poczucia kompetencji, izolowanie się od kolegów z pracy. Mogą pojawiać się myśli typu „czy moja praca ma sens?”.

ZAPAMIĘTAJ

Objawy nie ustępują po weekendzie lub 2-tygodniowym urlopie.

3. CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO WYPALENIA

PO STRONIE PRACOWNIKA

ambicja, bycie wymagającym względem siebie, potrzeba sukcesów

perfekcjonizm

odcięcie od swoich emocji oraz ciała – negowanie własnych granic wytrzymałości

poszukiwanie sensu życia w pracy

traktowanie swojej pracy jako „powołanie”, „misję”

dobrowolne zgadzanie się na przejmowanie nowych obowiązków, mała asertywność

niskie poczucie własnej wartości

negowanie potrzeby odpoczynku, urlopu

nierealistyczne oczekiwania odnośnie podejmowanej pracy

deficyty umiejętności interpersonalnych (komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, budowanie relacji).

PO STRONIE ORGANIZACJI

nakładanie na pracownika zbyt wielu zadań

promowanie idei pracowania po godzinach

wywoływanie u pracownika poczucia presji czasu

brak możliwości podejmowania decyzji oraz autonomii, które wywołują u pracownika poczucie przedmiotowego traktowania i w efekcie postawę pasywną

zbyt wymagająca lub monotonna praca,

brak należytego wynagrodzenia i uznania, deprecjonowanie

brak sprawiedliwości (nierównomierny rozkład pracy, oszukiwanie pracownika, niesprawiedliwe przyznawanie wynagrodzeń oraz awansów),

brak umiejętności komunikacyjnych u kadry kierowniczej,

brak bezpiecznych warunków pracy (atmosfera rywalizacji, brak pewności do dalszego zatrudnienia),

stawianie wymogów sprzecznych z osobistymi wartościami pracownika.

ZAPAMIĘTAJ

Często narażone na wypalenie zawodowe są osoby początkowo bardzo zaangażowane.

„**Żeby móc się wypalić,
trzeba najpierw zapłonąć.**”

ważne

Zastanów się, jakim miejscem pracy jest Twój obecny pracodawca pod kątem wypisanych powyżej charakterystyk. Czy to miejsce pracy może prowadzić u Ciebie do wypalenia zawodowego, czy jemu zapobiega?

zapamiętaj

Największe prawdopodobieństwo pojawienia się wypalenia zawodowego jest wtedy, kiedy trudne warunki pracy łączą się z brakiem przystosowania pracownika



4. JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED WYPALENIEM ZAWODOWYM?

Wypoczywaj zarówno w skali dnia, jak i roku.

Przyjmuje się, że powinno brać się 3-tygodniowy urlop w roku. Absolutne minimum to 10 dni.

Postaraj się nie pracować w weekendy, rób minimum 1 dzień wolny od pracy w tygodniu.

Rób przerwy podczas pracy, a także staraj się wygenerować minimum 1 godzinę dla siebie przed (metoda często praktykowana przez rodziców małych dzieci) lub po skończonej pracy.

Uważnie podchodź do samego siebie.

Nie tylko Ty dostosowuj się do otaczającego środowiska, ale modyfikuj to środowisko pod własne potrzeby. Kiedy będziesz w kontakcie ze sobą, masz szansę w porę zauważyć sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego.

Rób przerwy podczas pracy, a także staraj się wygenerować minimum 1 godzinę dla siebie przed (metoda często praktykowana przez rodziców małych dzieci) lub po skończonej pracy.

Dbaj o higieniczny tryb życia

Zadbaj o swój sen, nie skracaj go.

Jedz regularne posiłki.

Uprawiaj sport taki, który sprawia ci przyjemność.

Naucz się odpoczywać.

Zadbaj, by praca nie była głównym zajęciem w twoim życiu (pomocne bywa w tym hobby, spotkania z ludźmi).

Dbaj o relacje i aktywnie szukaj sieci wsparcia

– wsparcie społeczne od kolegów z pracy, przyjaciół i rodziny. To może być także zorganizowane doradztwo. Dzięki temu możesz zmniejszyć swoje uczucie izolacji, może coś ktoś ci podpowie, może rozmowa przyniesie inną perspektywę rozumienia sytuacji.

Bądź w dobrym kontakcie ze swoimi emocjami.

Naucz się umiejętnego prowadzenia, łagodzenia, rozwiązywania konfliktów.

Dobrze określ swoje cele długo- i krótkoterminowe

– to da ci bardziej przemyślane działanie.

Znaj swoje potrzeby.

Znajomość siebie powoduje większą łatwość, by rozpoznać momenty, kiedy masz dość

Bądź w dobrym kontakcie ze swoimi emocjami.

Naucz się umiejętnego prowadzenia, łagodzenia, rozwiązywania konfliktów.

Wyznaczaj realistyczne cele.

Bądź asertywny/a.

Podnoś z umiarem swoje kompetencje.

Buduj samoocenę, gdzie indziej oprócz samych osiągnięć.

ZAPAMIĘTAJ

Sama świadomość istnienia zjawiska wypalenia zawodowego nie jest czynnikiem leczniczym oraz nie zapobiega wypaleniu.

Skuteczne radzenie sobie z wypaleniem zawodowym obejmuje raczej prewencję niż samą terapię. Stosuj wymienione wskazówki od samego początku swojej ścieżki zawodowej, nie czekając na pojawienie pierwszych objawów wypalenia.

5. A CO JEŚLI POJAWIŁO SIĘ WYPALENIE ZAWODOWE?

Na tym etapie strategii profilaktyczne (punkt 4) są bardzo ważne, ale potrzebne są dodatkowe działania.



1
Przyznaj się przed sobą, że za dużo pracujesz.

2
Zwolnij tempo, weź dłuższy urlop

3
Zwróć się po pomoc do specjalisty (psychiatry, psychoterapeuty, doradcy zawodowego).

zapamiętaj!

Najgorszy jest brak działania. Wypalenie zawodowe może prowadzić do wielu poważnych zaburzeń psychicznych. Nie bagatelizuj problemu!



dialog[®]

CENTRUM TERAPII

Centrum Terapii Dialog to specjalistyczny psychiatryczno-psychologiczny ośrodek medyczny. Łączymy siły **ponad 300** doświadczonych specjalistów – lekarzy psychiatrów, neurologów i psychologów, psychoterapeutów – aby dokładnie diagnozować, profesjonalnie pomagać i leczyć w **10 przychodniach** w Warszawie oraz online.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu naszych specjalistów prowadzimy Wysokospecjalistyczne Poradnie, w których przyjmują lekarze psychiatrzy specjalizujący się w konkretnych obszarach psychiatrii, m.in. **Poradnię Zaburzeń Odżywiania, Poradnię Dymorfofobii, Poradnię Nerwic i Lęku, Poradnię Depresji, ADHD u Dorosłych czy Poradnię Zaburzeń Snu.**

W Dialogu działa również **Centrum Psychoterapii**, w którym wyłącznie zweryfikowani psychoterapeuci prowadzą psychoterapię indywidualną, grupową, konsultacje dla par i rodzin.

Od 16 lat wspieramy pacjentów z całej Polski w dbaniu o zdrowie psychiczne.

KONTAKT

 psychiatrzy.warszawa.pl

 22 436 83 50

 przychodnia@terapiadialog.pl