
Wypalenie zawodowe - skuteczne formy zapobiegania



Wypalenie zawodowe nierzadko nazywane jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. **Praca zajmuje ogromną część naszego życia. Z jednej strony dostarcza nam dużej ilości satysfakcji, poczucia spełnienia, świadomości, że nasze predyspozycje, wiedza i kompetencje są wykorzystywane w odpowiedni sposób, co przekłada się na wzmocnienie naszego dobrostanu, ale z drugiej strony może być również czynnikiem, powodującym pojawienie się takich symptomów jak:**

- niezadowolenie,
- narastająca frustracja,
- apatia,
- brak zadowolenia z siebie czy efektów swojej pracy
- wrażenie braku kompetencji.

Na wypalenie zawodowe narażone są osoby reprezentujące wszystkie zawody, natomiast wpływ na jego intensyfikację mają czynniki osobowościowe oraz samo miejsce pracy. **Zjawisko wypalenia zawodowego w głównej mierze dotyczy osób, które świadczą swoją pracę na rzecz innych osób, bądź powtarzają permanentnie sekwencję tych samych czynności, tzn. ich praca jest powtarzalna, automatyczna. Dotyczy również osób, które nie dostrzegają poczucia sensu w wykonywanych przez siebie obowiązkach oraz osób dążących w swoich działaniach do perfekcji.** W związku z tym nierzadko wypalenie zawodowe można zauważyć u osób, które chcą szybko awansować i osiągać ambitne cele.

Z jakiego powodu tak się dzieje?

Dzieje się tak dlatego, że osoby te w pewnym momencie przestają się wsłuchiwać w siebie oraz własne potrzeby. Dużo pracują poświęcając swoją uwagę głównie temu obszarowi i w sytuacji gdy długo nie zauważają efektów w postaci awansu, czy premii (przy jednoczesnym poczuciu, że ich wiedza, predyspozycje i kwalifikacje nie są zauważane i wykorzystywane w odpowiedni sposób) zaczynają zauważać u siebie obniżające się stopniowo zaangażowanie w pracę oraz wypalenie zawodowe.

Wypalenie zawodowe wiąże się z takimi objawami jak:

- **uczucie stałego zmęczenia,**
- **rozdrażnienie,**
- **obniżona odporność skutkująca większą skłonnością do pojawienia się chorób,**
- **dokuczające bóle głowy,**
- **stan zubożenia, braku motywacji i zaangażowania.**

Wypalenie zawodowe przebiega w początkowych etapach w sposób trudno dostrzegalny. Pracownikowi może doskwierać poczucie zmęczenia i braku chęci wykonywania obowiązków, jednak są to również objawy, które napotykają na wiele osób, po czym przechodzą. Problem stanowi sytuacja gdy pomimo oddawania się odpoczynkowi Pracownik nadal ma poczucie braku chęci angażowania się w pracę oraz zauważa nieprzemijający stan zmęczenia.

Na samym początku Pracownikowi przeszkadzają głównie symptomy fizjologiczne, tzn. wcześniej wspomniane poczucie zmęczenia, problemy związane ze snem, problemy związane z odżywianiem, np. brak apetytu. W kolejnym etapie Pracownik czuje się rozdrażniony, nie chce podtrzymywać lub nawiązywać relacji z innymi współpracownikami. Później pojawiają się problemy związane z funkcjonowaniem poznawczym, można dostrzec brak koncentracji, czy też problemy z przetwarzaniem informacji. W następstwie Pracownik może popełniać błędy w trakcie wykonywania swojej pracy, nie wykazywać się zaangażowaniem, a nawet nie wykonywać powierzonych mu obowiązków, czy też sięgać po różnego rodzaju używki. Na końcowym etapie wypalenia zawodowego zauważalny jest całkowity spadek zainteresowania pracą, brak poczucia sensu, odczuwanie pustki i izolacja od innych osób.

Jak wobec tego zapobiec wypaleniu zawodowemu?

1. Zachowuj balans pomiędzy życiem prywatnym, a zawodowym.

Realizuj swoje pasje i zainteresowania. Jeśli już na ten moment wiesz, że możesz mieć skłonności do rezygnowania z aktywności, które sprawiają Ci radość wpisz je do kalendarza i przestrzegaj terminów realizacji tych zadań, w taki sposób, jak pilnujesz tego w życiu zawodowym. **Poświęcaj swoją uwagę na relacje, dbaj o nie, ponieważ pielęgnowanie sieci społecznych bezpośrednio wiąże się z zachowaniem dobrostanu psychicznego.** Pamiętaj o tym, że poza pracą masz życie prywatne i jest ono ważne i cenne, dlatego jemu również należy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu i uwagi.

2. Rób sobie przerwy.

Nasz umysł jest w stanie pracować na pełnym skupieniu przez określony czas. **Jeśli nie robimy sobie przerw stajemy się coraz bardziej zmęczeni, a to niesie za sobą spadek produktywności.** Przeciążenie organizmu sprawia, że poszczególne zajęcia zajmują nam więcej czasu, dlatego optymalnym rozwiązaniem jest zorganizowanie po każdej przepracowanej godzinie krótkiej, 5-10 minutowej przerwy.

3. Proś o pomoc.

Jeśli w momencie otrzymania zadania wiesz, że trudno będzie Ci sobie z nim poradzić poproś o pomoc. Naucz się mówić otwarcie o tym, że dany obowiązek przekracza Twoje umiejętności.

4. Ustal cele i priorytety.

Kiedy działasz bez planu, nie wiesz jakie są Twoje cele i zadania, które powinieneś wykonać w pierwszej kolejności, a w Twoje życie wkrada się chaos prowadzący do tego, że nie odnajdujesz sensu w wykonywaniu danych czynności. Kiedy masz poczucie, że robisz to co daje Ci satysfakcję i to co Cię interesuje prawdopodobieństwo wystąpienia wypalenia staje się o wiele mniejsze.

5. Podtrzymuj kontakt z współpracownikami, którzy są dla Ciebie wsparciem.

To ważne, aby w środowisku, w którym pracujemy mieć osobę, z którą możesz szczerze porozmawiać, kogoś z kim będziesz mógł dzielić się dylematami, trudnościami, z jakimi właśnie się mierzysz, albo po prostu kogoś z kim wzajemnie będziecie się otaczać akceptacją i zrozumieniem.

6. Ustal granice własnej wytrzymałości.

Sami jesteśmy specjalistami od własnej osoby i to my najlepiej wiemy jakie są nasze możliwości. Dlatego tak ważne jest obserwowanie i rejestrowanie sygnałów płynących z naszego organizmu. Jeśli zauważasz u siebie powtarzające się bóle głowy, bądź bolący kręgosłup zwróć uwagę na to czego może to być objawem.

7. Dbaj o swój samorozwój.

Istotne jest to, aby mieć świadomość dotyczącą swoich słabszych stron, takich obszarów, które można udoskonalić. To sprawi, że kiedy uzupełnimy potrzebną wiedzę będziemy mieć poczucie, że jesteśmy w stanie podołać powierzonym nam obowiązkom. Jednak warto podkreślać i przypominać sobie również swoje mocne strony i osiągnięcia. To z kolei pomoże w pielęgnowaniu w sobie przekonania, że realizowane przez nas działania zostały zauważone i docenione.

8. Odpoczywaj na urlopie.

Jeśli chcemy być efektywnymi i zadowolonymi Pracownikami potrzebujemy prawdziwie odpocząć. Zastanów się czy potrafisz odpoczywać, jeśli nie popracuj nad tym obszarem, tak aby skutecznie się odprężyć. Nabranie dystansu oraz naładowanie energii wymaga od nas jednak skupienia i odseparowania się od bodźców związanych z pracą.

9. Zadbaj o sen.

Ogranicz czas, który spędzasz w łóżku, nie pracuj w nim na laptopie, nie oglądaj telewizji itd. Staraj się kłaść spać i budzić o tych samych godzinach. Unikaj kofeiny, papierosów oraz alkoholu. Jeśli nie możesz zasnąć to nie staraj się do tego zmuszać, w zamian za to wstań i wróć do łóżka kiedy będziesz senny. W trakcie dnia unikaj zaciemnionych, bądź bardzo jasnych pomieszczeń. Zadbaj o komfortowe warunki snu- przewietrz pomieszczenie, zadbaj o ciszę i wygodne łóżko.

10. Poznaj sposoby radzenia sobie ze stresem.

Skuteczne radzenie sobie z negatywnymi skutkami stresu zaczyna się od zrozumienia czym jest stres, kiedy i w jakich sytuacjach nas dotyka, zauważania jaki ma na nas wpływ i dopasowaniu metod, które służą jego redukcji.

11. Pamiętaj o aktywności fizycznej.

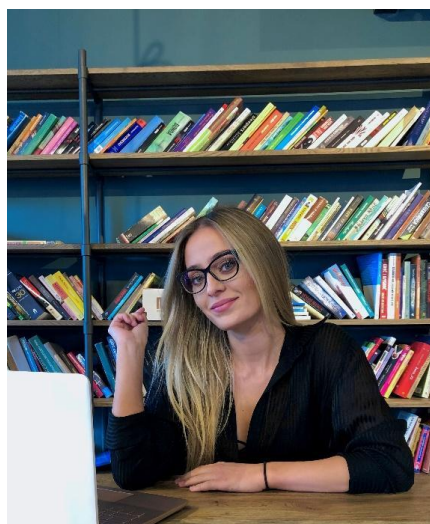
Wykonywanie ćwiczeń sprawia, że poza tym, że usprawniamy swoją kondycję, to jednocześnie nasz organizm produkuje endorfiny, które przekładają się na poprawę samopoczucia i lepszy nastrój.

12. Pamiętaj o swoich potrzebach.

Dbanie i troska o samego siebie, poświęcanie czasu na swoje przyjemności, pasje, hobby i zainteresowania sprawia, że czujemy zadowolenie i satysfakcję z życia. Chcąc mieć energię oraz siłę do działania w sferze prywatnej i zawodowej wprawdzie musimy zadbać o nasze wnętrze.

Podsumowanie

Wypalenie zawodowe dosięga wiele osób. Jego konsekwencją jest nie tylko poczucie znużenia i brak zaangażowania oraz sensu w życiu zawodowym, ale również zaniedbanie relacji osobistych. Dlatego tak ważne jest baczne obserwowanie swojej osoby. Jeśli dostrzeżesz u siebie symptomy mówiące o tym, że Twoja praca przestała Cię cieszyć, a wręcz czujesz narastającą irytację i frustrację wobec swoich obowiązków oraz czasu, który jej poświęcasz skorzystaj z pomocy specjalistów, do których masz dostęp dzięki Wellbeing Polska. Zastosuj się do powyższych wskazówek a będziesz mieć poczucie, że rozumiesz siebie, znasz swoje potrzeby, dbasz o siebie i jesteś spełniony tak w życiu prywatnym, jak i zawodowym.



Jessica Kmieć,

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia, certyfikowany trener szkoleń grupowych oraz ekspert ekspresji mimicznych. Na co dzień zajmuje się prowadzeniem konsultacji psychologicznych, rozwojem Pracowników oraz prowadzeniem warsztatów i szkoleń rozwijających kompetencje osobiste i społeczne.