

Czym jest wypalenie zawodowe?

Mierzenie się z wymaganiami dzisiejszego świata nie jest proste. **Ciągle odczuwany nacisk ze strony otaczających nas ludzi już od dzieciństwa kształtuje w człowieku chęć osiągnięcia „sukcesu” w życiu.** O ile adekwatna doza takiego postępowania będzie działać motywująco to jego zbyt duża ilość może okazać się zgubna. Życie pod nieustającą presją łączy się z chronicznym uczuciem stresu, z którym ciężko się uporać.

Takie ciągle dążenie do perfekcji i bycia lepszym, nastawienie na wykorzystanie każdej możliwej chwili produktywnie, odbije się w końcu na naszej psychice. Nie będziemy wtedy w stanie czerpać przyjemności z pracy, która kiedyś mogła być spełnieniem marzeń oraz czystą przyjemnością. **Mówimy wtedy o zjawisku wypalenia zawodowego, które coraz częściej jest dostrzegane przez nasze społeczeństwo. Mimo to, w dalszym ciągu słyszymy, że „wystarczy wziąć się w garść” czy „przestać szukać głupich wymówek”.** Nie powinniśmy jednak traktować wypalenia jako usprawiedliwienie dla lenistwa. Co więc powinniśmy o nim wiedzieć?

Źródło: www.pexels.com



1. Czym jest wypalenie zawodowe i jakie są jego objawy?

Wypalenie zawodowe jest stanem psychicznym, który powstał na skutek długotrwałego stresu w pracy, wyczerpania psychicznego oraz fizycznego, które związane są z wykonywanym zawodem. Osoby, które doświadczają tego zjawiska, charakteryzują się spadkiem motywacji oraz siły do działania, ciężko jest im wykonywać dotychczasowe obowiązki. Na największy stres emocjonalny narażeni są ci, których praca opiera się w dużej mierze na kontaktach z innymi ludźmi, np. pracownicy służby zdrowia, wymiaru sprawiedliwości czy edukacji.

Objawy wypalenia zawodowego dotyczą praktycznie wszystkich sfer ludzkiego życia. Do niektórych z nich należą:

- przemęczenie i osłabienie, brak energii;
- zaburzenia snu i apetytu;
- bóle różnych części ciała;
- izolowanie się od innych;
- utrata zaangażowania motywacji do działania, pesymizm;
- obniżona samoocena, poczucie nieudolności i braku kompetencji;
- cynizm i agresja;
- poczucie pustki, braku perspektyw i beznadziei.

2. Komponenty wypalenia zawodowego.

Wg amerykańskiej profesor psychologii, Christiny Maslach, o wypaleniu zawodowym możemy mówić wtedy, gdy u jednostki dostrzegamy trzy następujące elementy:

- **Emocjonalne wyczerpanie** – poczucie pustki i odpływu sił, które wywołane są nadmiernymi wymaganiami psychologicznymi i emocjonalnymi, które są stawiane pracownikowi w miejscu pracy;
- **Depersonalizacja** – polega na emocjonalnym odcięciu się od swoich pracowników, pacjentów czy podopiecznych. Wiąże się to z negatywnym, cynicznym, a nawet bezdusznym ich traktowaniem. Często u osób z wypaleniem zawodowym można dostrzec niechęć i pogardę do swoich podopiecznych.
- **Subiektywne poczucie porażki** – osoby dotknięte wypaleniem zaczynają doświadczać wielu negatywnych emocji związanych z wykonywaną pracą, np. poczucie rozczarowania i odniesionej klęski na polu zawodowym. Należy tu nadmienić, iż osoby dotknięte tym syndromem są zazwyczaj najpierw bardzo zmotywowane i pełne energii, poświęcają wiele czasu swojej pracy.

Warto nadmienić o zjawisku tzw. *obronnej dehumanizacji*, którą zalicza się do powyższego elementu depersonalizacji. Objawia się on głównie w środowisku medycznym lub osób pracujących z innymi ludźmi. Polega ona na traktowaniu swoich pacjentów jak przedmioty, aby uchronić się przed zbyt silnymi emocjami. Niestety, jest to jeden z głównych objawów wypalenia zawodowego wśród wspomnianej grupy zawodowej.

3. Jak unikać oraz leczyć wypalenie zawodowe?

Syndrom wypalenia zawodowego jest problemem, którego nie można przemilczeć. Możliwe jest jednak jego rozwiązanie. **Jednym z nich jest skorzystanie z pomocy psychoterapeutycznej, która pozwoli rozwinąć samoświadomość, a tym samym ograniczyć wpływ irracjonalnych i po prostu zbyt dużych oczekiwań względem samego siebie.** Potrzebne jest nauczanie się prawidłowego odbioru zniekształconych informacji ze środowiska tak, aby nie miały one na nas negatywnego wpływu.

Ponadto można wypróbować liczne techniki antystresowe czy poznawcze. **W profilaktyce wypalenia zawodowego ważne jest wypracowanie tzw. *work-life balance*, czyli zachowaniu higieny w balansie pomiędzy życiem prywatnym oraz zawodowym, cieszenie się swoim hobby oraz odpowiedni wypoczynek.**

Podstawą wypalenia zawodowego jest bardzo wymagający system wartości oraz problem z radzeniem sobie ze stresem. Wygórowane ambicje oraz perfekcjonizm może doprowadzić do samozniszczenia. Sposobem na wypalenie jest więc zreflektowanie się oraz przewartościowanie dotychczasowych sposobów na radzenie sobie z problemami w pracy. Odpowiednie leczenie jest tutaj wymagane, aby zadbać o swój dobrostan psychiczny i nie dopuścić do rozwoju innych chorób.

Źródła:

1. H. Sęk, J. Radzicki, M. Żywicki, *Wypalenie zawodowe : przyczyny i zapobieganie*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2004
2. Christina Maslach, *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej*, w: *Wypalenie zawodowe : przyczyny i zapobieganie*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2004
3. <https://mindhealth.pl/co-leczymy/wypalenie-zawodowe>
4. <https://www.damian.pl/zdrowie-psychiczne/wypalenie-zawodowe/>