

## Co to jest wypalenie zawodowe?

Wypalenie zawodowe to odpowiedź organizmu na stres, którego źródłem jest sytuacja pracy lub drugi człowiek w sytuacji pracy. Może być ono reakcją na długotrwałe przeciążenie obowiązkami, zbyt odpowiedzialne i trudne zadania lub wyczerpującą, nudną i monotonną pracę. Odnosząc się bezpośrednio do jakości naszego funkcjonowania w pracy, ma jednocześnie niebagatelne znaczenie dla innych obszarów życia. Do literatury poświęconej teorii i praktyce zarządzania "wypalenie" wprowadził psychiatra H.J. Freudenberger 25 lat temu. Wypalenie zawodowe jest pewnym niekorzystnym stanem upośledzającym nie tylko zawodowe, ale również osobiste funkcjonowanie człowieka.

Można przyjąć za definicję wypalenia zawodowego (Alaya Pines): „Stan fizycznego, emocjonalnego i umysłowego wyczerpania przejawiającego się poprzez chroniczne zmęczenie. Towarzyszy mu negatywna postawa wobec pracy, ludzi i życia, poczucie bezradności oraz beznadziejności położenia. Obniżona samoocena manifestuje się poczuciem własnej nieadekwatności, niekompetencji i zniechęceniem”.

Niektórzy autorzy różnicują stan wypalenia i znużenia. Wypaleni ulegają ludzie, którzy pracowali z ogromnym zaangażowaniem i energią, podczas gdy osoby ulegające znużeniu nie miały nigdy takiego okresu entuzjazmu. Jednak jedni i drudzy pozbawieni są energii, witalności i radości codziennego życia. To, czy wypalenie nastąpi, zależy od układu wielu czynników osobistych i środowiskowych.

### Dla procesu wypalenia charakterystyczne są:

- **Wyczerpanie emocjonalne i psychofizyczne**, pojawiające się na skutek psychicznego przemęczenia lub przeciążenia, objawiające się narastającym i długotrwałym poczuciem zmęczenia, które nie mija. Stanowi temu mogą towarzyszyć stwierdzenia typu: "nic mi się nie chce", "to wszystko nie ma sensu".
- **Depersonalizacja** przejawiająca się tendencją do nadmiernego dystansowania się wobec problemów zawodowych i deprecjonowania innych osób (współpracowników, podwładnych, klientów), niechęcią wobec kontaktów interpersonalnych, konfliktowością i problemami z komunikacją interpersonalną.
- **Obniżone poczucie dokonań osobistych**, poczucie obniżenia osobistej adekwatności, oznaczające brak zadowolenia z osiągniętych wyników pracy, subiektywne odczucie braku sukcesu.

### Zawodowe wypalenie się jest swego rodzaju procesem, który można przedstawić za pomocą następujących po sobie etapów czy stadiów, wyróżnionych ze względu na stopień wyrządzonej szkody:

- **pierwszy stopień** jest swego rodzaju stadium ostrzegawczym, w którym pojawiają się nie ustępujące objawy przeziębienia, ból głowy, bezsenność, uczucie irytacji; powrót do właściwego funkcjonowania z tego stadium nie jest bardzo trudny, często wystarczy krótki wypoczynek, hobby, okresowe zmniejszenie obciążenia pracą,
- **drugi stopień** pojawia się wtedy, gdy syndrom jest bardziej stały i trwa dłużej, a charakterystyczne objawy to wybuchy irytacji, pogardliwe odnoszenie się do innych, gorsze wykonywanie zadań; interwencja wymaga teraz dłuższego odpoczynku niż tylko weekend -konieczne może być wzięcie urlopu - oraz wyraźnego zainteresowania się czymś innym niż pracą; pomocny może być również udział innych osób przyjaciół czasem profesjonalistów (terapeutów, trenerów),

- **trzeci stopień** występuje wtedy, gdy syndrom staje się chroniczny, rozwijają się objawy fizyczne, psychiczne i psychosomatyczne - jest to swoiste dla zespołu wypalenia zawodowego: jego objawy nie są związane jedynie z psychiczną sferą funkcjonowania człowieka, zagrożone są nie tylko procesy emocjonalne, poznawcze czy struktury osobowości; objawy zespołu pojawiają się także w sferze somatyki, dotyczą fizycznego funkcjonowania jednostki; typowe objawy tego stadium to wrzody żołądka, nadciśnienie, napady depresji, uczucie osamotnienia i alienacji oraz pojawianie się innych kryzysów, obok tych związanych z pracą (np. rodzinne, małżeńskie, przyjacielskie) co powoduje, że oprócz osoby dotkniętej wypaleniem cierpią również członkowie rodziny, przyjaciele, współpracownicy; interwencja na tym etapie najczęściej wymaga kontaktu z profesjonalistą (lekarzem, psychologiem, terapeutą), choć nie zawsze jest on pomocny; krańcowe wypalenie się, prowadzące w niektórych przypadkach do poważnej depresji, może pociągać za sobą konieczność zmiany pracy.

Istnieją zawody, których wykonywanie wiąże się w sposób szczególny z ryzykiem wypalenia zawodowego. Chodzi o ten typ profesji, w którym bliski kontakt interpersonalny wiążący się z procesami zaangażowania i wymiany emocjonalnej odgrywa główną rolę. Profesji, w której osoba wykonawcy stanowi swoiste narzędzie pracy i jest miernikiem jej skuteczności np. zawód nauczyciela, pedagoga, psychologa, lekarza, menagera.

### **Jako szczególnie ważne w budowaniu syndromu wymieniane są:**

- Stawianie sobie wysokich wymagań przy niewielkich możliwościach wpływu na sytuację.
- Działania niezgodne ze swoimi wartościami.
- Życzeniowa interpretacja wydarzeń, nadmierna racjonalizacja, defensywna postawa wobec trudności, wyolbrzymianie porażek.
- Brak lub mała dbałość o swoje ciało, dietę, ćwiczenia fizyczne, rytm snu, relaks i podstawową higienę.
- Perfekcjonizm i nadodpowiedzialność.
- Zaniedbywanie rozwoju zawodowego.
- Brak partnerskich relacji i systemu wsparcia.
- Brak lub słaba organizacja czasu prywatnego i czasu pracy.

### **Symptomy wypalenia się**

Przeważnie zaczyna się od zmęczenia, co na początku jest tłumaczone jako reakcja na zmiany pogody, przesilenie wiosenne, kłopoty w rodzinie. Potem zanika optymizm, poczucie zadowolenia z osiągniętych wyników. Pojawia się niechęć z powodu codziennego chodzenia do pracy, niezdolność do koncentracji. Typowe stają się takie stwierdzenia: "nic mi nie wychodzi" oraz "to wszystko nie ma sensu". Sygnałem wypalenia bywa też deprecjonowanie innych, ignorowanie potrzeb współpracowników, podwładnych, klientów, pacjentów, uczniów. Ważną cechą wypalenia zawodowego jest jego powolne narastanie, z dnia na dzień. Istnieje wiele objawów i sygnałów, które wspólnie tworzą syndrom wypalenia się. Poniższa lista jest jedynie przykładem i nie wyczerpuje możliwości reakcji człowieka na długotrwały stres w pracy:

1. **wyczerpanie fizyczne** - chroniczne zmęczenie bez widocznej przyczyny; widoczna może być utrata wagi i apetytu
2. **bezsensowność napięcie mięśniowe** - różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny
3. **migrenowe bóle głowy**
4. **zmartwienie** - zaabsorbowanie pracą, branie pracy do domu, co powoduje stopniowe zagarnianie życia osobistego
5. **niezdolność do podejmowania decyzji** - podjęcie najprostszej decyzji wymaga coraz większego wysiłku
6. **poczucie winy za wyniki swojej pracy** - obwinianie siebie za stresujący charakter pracy, reakcja typu "mea culpa"
7. **zawalenie pracą** - niemożność poradzenia sobie z ilością pracy i spokojnego przemyślenia jej jakości
8. **utrata entuzjazmu** - mechaniczne reagowanie na zadania; często pojawia się nuda, przy czym nudzenie się może być pozorne
9. **oskarżania innych za niepowodzenia** - niezależnie od tego czy niepowodzenie jest prawdziwe wini się za nie wszystkich - system, firmę, dyrektora, współpracowników.....
10. **niecierpliwość i wybuchy irytacji**
11. **utrata zainteresowania** - oznaki depersonalizacji: współpracownicy są traktowani stereotypowo, często pozytywne uczucia ulegają tłumieniu
12. **nie przyswajanie nowych idei** - postawa typu "wszystko już było i okazało się bezsensowne"
13. **uzależnienie** - przyjmowanie nadmiernych ilości środków uspokajających, alkoholu, nikotyny
14. **cynizm**
15. **inercja** - pojawiają się problemy ze zrobieniem czegokolwiek, normalnie niewielki wysiłek okazuje się ponad siły
16. **narzucona sobie izolacja** - normalnie towarzyskie osoby izolują się od współpracowników, mogą mieć problemy w bezpośrednim komunikowaniu się twarzą - w – twarz
17. **stany depresyjne.**

Zanim wypalenie rozwinie się w pełni, pojawiają się symptomy, które informują o pogłębiających się problemach. Dokładna autodiagnoza umożliwia podjęcie kroków zaradczych i uruchomienie zmiany w pożądanym kierunku. Symptomy zauważane są na poziomie: fizycznym, emocjonalnym i behawioralnym, rodzinnym i społecznym oraz w sytuacjach związanych z pracą.

### **Jak sobie radzić z wypaleniem zawodowym?**

Większość osób doświadczając zawodowych obciążeń, podejmuje doraźne działania mające przynieść ulgę w trudnej sytuacji. Często są rozmowy z członkami rodziny lub zwierzanie się przyjaciołom. Angażuje to krąg najbliższych ludzi i czasem budzi poczucie winy za nadmierne "zawracanie głowy" swoimi sprawami. Środkiem zaradczym jest także maksymalne wykorzystanie wolnych dni na odpoczynek, robienie sobie drobnych przyjemności i podejmowanie wysiłku fizycznego. Chociaż zachowania takie zwykle nie rozwiązują trudności, to mogą na jakiś czas zapobiegać ich pogłębianiu.

W jaki sposób możemy zabezpieczyć się przed zespołem wypalenia? Jest to możliwe, kiedy rozumiemy przyczyny i efektywnie radzimy sobie ze stresem, kiedy jesteśmy w stanie rozpoznać wczesne sygnały ostrzegawcze, wreszcie, kiedy dbamy o siebie i

staramy się utrzymać równowagę w naszym życiu. Zapewne każdy ma swoje własne sposoby osiągania tej równowagi, ale dla poszukujących podam kilka najważniejszych propozycji:

- Postaraj się, aby Twoje cele były realistyczne, tzn. aby ich realizacja zależała od Ciebie.
- Staraj się być elastycznym patrz na problem z różnych perspektyw.
- Bądź świadomy swoich braków i akceptuj własne ograniczenia.
- Bądź wrażliwy na własne potrzeby fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe i społeczne.
- Dbaj o własne ciało ćwicz tak, jak potrafisz, wypoczywaj, utrzymuj dietę.
- Podejmuj nowe wyzwania.
- Zwracaj uwagę na drobne radości codziennego życia.
- Twórz satysfakcjonujące relacje z innymi.
- Używaj poczucia humoru.
- Pamiętaj, że istniejesz również poza pracą.

„Lepiej zapobiegać, niż leczyć” – to powiedzenie znakomicie pasuje do radzenia sobie ze zjawiskiem wypalenia zawodowego. W tym właśnie przypadku profilaktyka wydaje się doskonałym sposobem na radzenie sobie z własnym wypaleniem.

Istnieją różne sposoby zapobiegania stanowi wypalenia zawodowego i radzenia sobie z już zaistniałym. Bardzo ważne jest podejmowanie pracy zgodnej ze zdobytą wiedzą, umiejętnościami i kwalifikacjami, a także intensywny wysiłek w celu rozwijania swojej osobowości, adekwatnej samooceny i obiektywnej oceny rzeczywistości. Konieczne jest także gromadzenie zasobów związanych z radzeniem sobie ze stresem. Dzięki nim sytuacje trudne postrzegane są przez nas jako wyzwanie, a nie jako zagrożenie czy strata. Nie można zapominać również o utrzymywaniu bliskich relacji z innymi ludźmi, dzięki czemu możemy w sytuacjach trudnych liczyć na pomoc i wsparcie społeczne.

Dobrym sposobem jest również udział w różnego rodzaju warsztatach i treningach dotyczących tej tematyki, gdzie można m.in. doskonalić sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacji pracy.

W poradni mamy do zaproponowania jedną z form takiej pomocy: **„Trening pracy z ciałem”**

Grupa pracy z ciałem to proponowana przez nas forma radzenia sobie z codziennym stresem. Podstawową koncepcją teoretyczną jest tzw. bioenergetyka. To sposób rozumienia osobowości w terminach ciała i jego procesów energetycznych.

To, jak wiele energii ktoś posiada i jak tę energię wykorzystuje, determinuje jego reakcje na sytuacje w życiu. Jest oczywiste, że można lepiej i efektywniej radzić sobie w życiu, jeśli posiadamy więcej energii, która może być swobodnie przełożona na ruch i ekspresję.

Bioenergetyka jest także formą terapii, która łączy pracę z ciałem i pracę z umysłem, aby pomóc nam rozwiązać emocjonalne problemy i realizować więcej potencjalnych możliwości, by nasze życie stało się bardziej przyjemne i bardziej radosne.

Fundamentalną tezą bioenergetyki jest twierdzenie, że ciało i umysł są funkcjonalnie identyczne: to, co dzieje się w umyśle odzwierciedla to, co zachodzi w ciele i vice versa.

W trakcie treningu będziemy sięgamy również do elementów inspirowanych jogą oraz technik relaksacji, wizualizacji, autohipnozy.

Poprzez ruch, pracę z własnym oddechem, masaż, relaksację, uczymy się lepiej radzić

sobie z codziennym stresem oraz z jego skutkami.

Uczestnicy treningu mają szansę na:

- złagodzenie skutków codziennego stresu,
- zmniejszenie lub usunięcie objawów psychicznych i fizycznych powstałych w wyniku doświadczania stresu,
- regenerację sił witalnych,
- doświadczenie radości z kontaktu z własnym ciałem,
- zwiększenie kontaktu z własnymi zasobami,
- zwiększenie poziomu wibracji ciała,
- ugruntowanie na własnych nogach i w ciele,
- pogłębienie oddechu,
- zwiększenie świadomości samego siebie,
- wzbogacenie ekspresji,
- relaksację i odpoczynek,
- poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem, z których można korzystać w domu, pracy.

Oferta skierowana jest do:

- osób przeżywających duży stres w różnych sytuacjach życiowych,
- osób chcących lepiej radzić sobie ze stresem i jego skutkami fizycznymi i psychicznymi,
- osób doświadczających w życiu braku energii, zmęczenia,
- osób zainteresowanych własnym rozwojem, chcących lepiej poznać i rozumieć siebie,
- osób chcących pełniej korzystać z własnych zasobów, możliwości.

O rozpoczęciu naboru do grupy i szczegółach informujemy za każdym razem na naszej stronie internetowej w zakładce Aktualności.

/opracował Artur Kulig/