

A man in a dark suit is seen from behind, walking away from the camera. He is holding a dark red briefcase in his right hand. From the top of his head, a plume of white smoke or steam rises into the air. He is standing in an office environment, with a desk and a chair visible to his right. The background is a plain, light-colored wall.

Wypalenie zawodowe

Psycholog – Konsultant dowódcy
ds. profilaktyki psychologicznej
Magdalena Michalak - Mierczak

Definicja

- **Syndrom wypalenia zawodowego** jest zespołem objawów powstających w wyniku przeciążenia emocjonalnego oraz fizycznego, które powodowane jest bezpośrednio przez **stres występujący w miejscu pracy**. Na ten specyficzny stres emocjonalny narażone są osoby pracujące w zawodach wymagających intensywnych kontaktów interpersonalnych z pacjentami, klientami czy społeczeństwem.

Wypalenie jest coraz **częstszym**
zjawiskiem, ponieważ dodatkowo na
podniesienie poziomu stresu wpływa
niepewność posiadania pracy w dłuższej
perspektywie czasowej, restrukturyzacje,
większa koncentracja na zyskach niż na
wartościach jakie może nieść praca
zawodowa.

Charakterystyka wypalenia zawodowego

- **Zjawisko wypalenia zawodowego charakteryzuje się trzema elementami:**
- 1. **Emocjonalnym wyczerpaniem** – poczuciem przeciążenia emocjonalnego oraz obniżoną energią do działania,
- 2. **Depersonalizacją** – obojętnością i negatywnym stosunkiem wobec klientów lub innych osób,
- 3. **Obniżeniem własnych dokonań zawodowych** – poczuciem spadku swoich kompetencji, brakiem wiary w odnośnie sukcesów oraz zaniżaniem swojej samooceny.

Konsekwencje syndromu wypalenia zawodowego

- **Konsekwencją wystąpienia syndromu** jest brak troski o ludzi, zadania i obowiązki. Następuje brak motywacji do działania i dystansowanie się od problemów. Nie tylko pracodawca ponosi koszty, osoba dotknięta syndromem wypalenia zawodowego cierpi psychicznie i fizycznie.
- **Uchwycenie początku syndromu jest trudne, ponieważ skutki pojawiają się powoli** i bywają mylące. Proces rozwoju wypalenia zawodowego jest rezultatem przewlekłego stresu, długotrwałego obciążenia zadaniami i obowiązkami, obciążenia presją psychiczną wywieraną w pracy oraz brakiem odpoczynku psychicznego, wytchnienia i troski pracodawcy o pracownika.

Najczęstsze objawy wypalenia zawodowego

- wyczerpanie fizyczne,
- bezsenność,
- migrenowe bóle głowy,
- napięcia mięśniowe,
- bóle psychosomatyczne z różnych części ciała,
- obniżona odporność organizmu,
- zabieranie pracy do domu, ponieważ nie wystarczyło siły aby ją dokończyć,
- inercja oraz utrata zdolności do podejmowania decyzji,
- częste nieobecności w pracy,
- utrata entuzjazmu i zainteresowania życiem,
- zamartwianie się i smutek,
- poczucie winy,
- negatywne emocje, agresja, zmienność nastrojów,
- emocjonalne dystansowanie się,
- brak sensu życia,
- popadnięcie w uzależnienia,
- pogorszenie relacji rodzinnych i zawodowych.

**„Jeśli rozpoznasz pierwsze objawy wypalenia,
pamiętaj ten stan będzie się pogarszał, jeśli
nie podejmiesz środków zaradczych”.**

*Melinda Smith, M.A., Ellen Jaffe-Gill, M.A., Jeanne Segal, Ph.D.,
and Robert Segal, M.A. www.helpguide.org*

Syndrom może prowadzić do powstawania **chorób i zaburzeń psychicznych** np. schizofrenii, depresji czy lęków.

Konsekwencje i rozmiar szkodliwości wypalenia zawodowego są ogromne, niestety często niezauważane przez pracodawców. **Pracownik nie powinien być pozostawiony sam**, ze swoimi problemami. W interesie pracodawcy i pracownika powinno być **zapobieganie wypaleniu zawodowemu**, profilaktyka w tym zakresie przynosi oczekiwane efekty.

Źródła wypalenia zawodowego czynniki sprzyjające wypaleniu

- Indywidualne
- Interpersonalne
- Organizacyjne



Co robić aby się nie wypalić?



Zasada 8x3

8 godzin

Praca.

8 godzin

**Rozwijanie się, dbanie o kondycje fizyczną,
związki z ludźmi, przyjemności.**

8 godzin

Sen.

Stres a wypalenie zawodowe

Stres	Wypalenie zawodowe
Przeciążenie	Brak zaangażowania
Pobudzenie emocjonalne	Otępienie emocjonalne
Pośpiech, nadaktywność	Obojętność i brak poczucia sensu
Utrata energii	Utrata motywacji, ideałów i nadziei
Prowadzi do zaburzeń lękowych	Prowadzi do izolacji i depresji
Straty fizyczne	Straty emocjonalne
Może zabić cię przedwcześnie	Może odebrać chęci do życia

Literatura

- *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie.*; red. Naukowa Helena Sęk; wyd. naukowe PWN; Warszawa 2006.