



WYPALENIE ZAWODOWE

cbt
centrum



Wiele osób, których jest aktywnych zawodowo doświadcza w swojej karierze przemęczenia, spadku energii i znudzenia wykonywanymi codziennymi czynnościami. Może to się pojawiać okresowo, mieć krótszy lub dłuższy przebieg. Część z nich jednak może być narażona na poważniejszy problem czyli na zaburzenie funkcjonowania zawodowego, nazywane syndromem wypalenia zawodowego.

Jak rozpoznać u siebie syndrom wypalenia zawodowego? Jakie są jego przyczyny? Jak sobie z nim poradzić?

Wypalenie zawodowe oddziałuje negatywnie na nasz system motywacyjny, emocje oraz samoocenę.

Najważniejszymi objawami są:

- obniżone zainteresowanie czynnościami wykonywanymi w pracy (niechęć do pracy, chroniczne zmęczenie);
- obserwowana obniżona wydajność i efektywność;
- ogólne znudzenie i zniechęcenie pracą;
- mogą pojawić się objawy psychosomatyczne (ból głowy, zaburzenia układu pokarmowego itp.);
- znudzenie i zniechęcenie pracą;
- odczuwane stałe napięcie, lęki;
- zdenerwowanie, rozdrażnienie, poirytowanie, wrogość w stosunku do innych ludzi;
- problemy ze snem;
- apatia, uczucie przemęczenia, spadek nastroju (depresja);
- zmienność nastrojów (labilność emocjonalna);
- pesymizm, cynizm;
- zaniżona samoocena.



Przyczyny syndromu wypalenia zawodowego upatruje się przede wszystkim w nasilonym, przewlekłym stresie, jakiego ludzie doświadczają w pracy. Ten stres związany jest z nadmiarem obowiązków, wysokimi wymaganiami, presją czasu. Najczęściej doświadczają go ludzie, którzy wykonują zawód związany z bezpośrednimi kontaktami interpersonalnymi, które wymagają zaangażowania emocjonalnego. Ale nie tylko. Wystąpienie syndromu wypalenia zawodowego uzależnione jest również od naszej osobowości. Stawianie sobie wysokich wymagań, nadmierny krytycyzm wobec siebie, perfekcjonizm, niskie umiejętności radzenia sobie ze stresem mogą nasilać ryzyko wystąpienia zaburzenia.

Co zrobić, gdy zauważymy u siebie niepokojące objawy?

Wizyta u psychologa, wsparcie terapeutyczne i psychoedukacja pozwoli na wzmocnienie i rozwinięcie samoświadomości, jak również wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z nadmiernym stresem i negatywnymi emocjami. Osłabić może również dysfunkcyjne strategie radzenia sobie (np. zbyt wysokie wymagania czy perfekcjonizm). Obok wsparcia terapeutycznego pomocne jest bardzo praktykowanie technik antystresowych. Niezbędne jest również zachowanie balansu między życiem prywatnym i zawodowym, przyjemnością a pracą. Rozwijanie pasji i zainteresowań, regularna aktywność fizyczna, zrównoważona dieta, zdrowy sen. To wszystko wzmacnia nasz dobrostan psychiczny i fizyczny.

W sytuacji braku poprawy oraz dużym nasileniu objawów wypalenia zawodowego a przede wszystkim objawów wtórnych lękowych czy depresyjnych należy skorzystać z wizyty u lekarza psychiatry.