

WYPALENIE ZAWODOWE - *Bożena Szara*

Wypalenie zawodowe nazywane jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Co charakteryzuje „syndrom BurnOut” i czy można mu zapobiec? Jak budować swoją karierę, by nie spalić się w pracy?

Dlaczego praca wypala?

Psycholodzy rozpatrują wypalenie zawodowe na trzech poziomach. W makroskali jest to efekt stresu, który pracownik odczuwa w pracy i z którym nie potrafi sobie poradzić. Po jakimś czasie stres jest już tak duży, że pracownik nie ma sił na dalszą walkę i poddaje się – czyli wypala. Na poziomie relacji człowiek – społeczeństwo wypalenie jest efektem braku dopasowania jednostki do oczekiwań społecznych. Zaczyna się wtedy, kiedy patrząc na innych dochodzimy do wniosku, że powinno nas być stać na więcej, a tkwimy w sytuacji, która nam nie pasuje. Ostatni poziom to skala mikro – czyli różnica między własnymi oczekiwaniami wobec życia i kariery zawodowej a aktualną sytuacją – jeśli rozbieżność jest zbyt duża, zaczyna pojawiać się apatia, zniechęcenie, złość i inne symptomy wypalenia.

Jak przebiega wypalenie zawodowe?

Pierwszym symptomem wypalenia jest uczucie stopniowego wyczerpania i narastające zmęczenie organizmu. Weekendy przestają wystarczać do tego, by pracownik wypoczął i z nową energią zabrał się do pracy. Redukcja aktywności to kolejny etap – pojawia się wycofanie i apatia. Pracownikowi nie chce się angażować ani w sprawy firmowe ani prywatne. Pojawiają się pierwsze reakcje emocjonalne takie jak agresja werbalna wobec współpracowników, cynizm, negowanie zdania innych. Pracownik staje się trudny we współpracy.

Spadek formy uwidacznia się na poziomie kreatywności, motywacji do pracy, zaangażowania i funkcji poznawczych – praca zaczyna zajmować coraz więcej czasu a efekty są słabsze.

Dochodzi do degradacji kontaktów z innymi. Napięcie emocjonalne jest bardzo duże. Pojawiają się wahania nastrojów – od złości do smutku. Kiedy pracownik mimo wszystko nadal nie zauważa problemu, organizm może zacząć reagować psycho-somatycznie, czyli pojawiają się problemy zdrowotne, które tak naprawdę są wołaniem o pomoc z przemęczonego pracą i stresem ciała. W skład takich zaburzeń wchodzi zarówno problemy ze snem, częstsze przeziębienia czy spadek sprawności seksualnej, jak i choroby serca czy układu trawiennego.

Ostatnim i szczególnie niebezpiecznym etapem wypalenia jest faza desperacji, która prowadzić może do rozwinięcia się depresji reaktywnej, uzależnień, a nawet samobójstwa.

Choć poszczególne etapy wypalenia zawodowego są względnie stałe, pracownicy rzadko zauważają u samych siebie początki problemu. Czy może je zauważyć pracodawca? Zdaniem Moniki Włodyki, doradcy zawodowego i certyfikowanego trenera biznesu, jest to możliwe: „Pracodawca obserwując pracownika w sytuacji zawodowej w dłuższej perspektywie czasowej jest w stanie rozpoznać syndrom wypalenia zawodowego. Zwykle zaczyna się „niewinnie” - pracodawca widzi jak bardzo jego pracownik stara się być efektywny „za wszelką cenę”. Po jakimś czasie jednak jego zaangażowanie i zapał do pracy spada, co przekłada się na pogorszenie wyników. Zwykle mogą pojawić się wówczas problemy z koncentracją, zniecierpliwienie, niekontrolowane wybuchy gniewu i irytacji, a to dla pracodawcy sygnały, że jego pracownik jest na najlepszej drodze do wypalenia zawodowego.”

Co w takiej sytuacji może zrobić szef?

„Dla pracodawcy ważna jest efektywność pracownika. Jeśli podwładny zaczyna się powoli wypalać, to spada jego produktywność, a z upływem czasu może dojść nawet do utraty takiej osoby, co z biznesowego punktu widzenia nie jest efektywne. Dlatego widząc nawet pierwsze symptomy syndromu BurnOut manager powinien wspólnie z pracownikiem zastanowić się nad przyczynami takiej sytuacji i możliwymi rozwiązaniami – być może korzystnie będzie zapewnić pracownikowi dłuższy urlop, zmniejszyć zakres zadań lub je zmienić, poszerzyć pole działania dla większej samodzielności. Najgorsze co pracodawca może zrobić, to zacząć wymagać więcej bądź udawać, że problem nie istnieje.” – wyjaśnia prezes serwisu pracy

Zawody, które grożą wypaleniem zawodowym

Choć w każdym zawodzie można się wypalić, to nie każdy pracownik jest w równym stopniu narażony na to ryzyko. Czy są zawody bardziej podatne na wypalenie? „Niewątpliwie będą to prace, w których występuje ciągły stres emocjonalny i zawodowy, a więc te związane z niesieniem pomocy, wsparcia i opieki drugiemu człowiekowi (pielęgniarka, pracownik socjalny, psycholog)”. Wypalenie często dotyka również tych pracowników, których status społeczno-zawodowy jest niski, czyli tych, których praca nie cisy się społecznym poważaniem, a do tego pracownik nie ma satysfakcji z wykonywanej pracy ze względu na mało wymagające zadania bądź niskie uposażenie. Klasycznym przykładem są tu nauczyciele, którzy nie zarabiają dużo, a pracę mają ciężką, przy czym w oczach większości ludzi ich praca jest uznawana za niosącą wiele przywilejów – jak np. długi okres urlopowy.

„Wypalenie zawodowe dotyka często pracowników ambitnych, którzy szybko chcą wspiąć się po szczeblach kariery. Tacy ludzie pracują dużo, często zaniedbując własne potrzeby i jeśli po kilku latach okaże się, że awansów nie ma, ich umiejętności nie są w pełni wykorzystywane, a zaangażowanie premiiowane, to zniechęcenie gotowe.”

Jak zapobiec wypaleniu zawodowemu?

Skoro codziennie doświadczamy w pracy sytuacji stresowych, które mogą doprowadzić do wypalenia zawodowego, to czy jest możliwe uniknięcie go? Czy istnieje metoda, która pozwala na pracę przez całe życie, bez zniechęcenia i spadku motywacji? Wg. specjalistów ... „wszystko zależy od jednostki, poziomu jej samoświadomości – na ile jest w stanie nauczyć się rozpoznawać swoje potrzeby, stawiać realne cele, umiejętnie kierować sobą i organizować swoje życie. „Wsłuchanie” się w siebie, dbanie o relacje interpersonalne, rozwijanie zainteresowań i wypracowanie własnej metody wyciszania się to tylko niektóre ze sposobów uniknięcia wypalenia zawodowego, które każdy z nas powinien wypracować indywidualnie.”

„To od pracownika i tego w jaki sposób o sobie dba będzie zależeć to, czy praca, którą wykonuje w końcu go zmęczy na tyle, że nie będzie w stanie pracować, czy też przez dłuższy czas będzie dawać mu satysfakcję. Pracodawca może starać się być uważny na potrzeby pracownika, ale to pracownik musi sygnalizować przeciążenie pracą, dobrze się odżywiać, wysypiać czy potrafić odpoczywać.”

Jak pracować, by się nie wypalić?

– 10 porad

Skoro to, czy pracownik doświadczy stanu wypalenia w przeważającej mierze zależy od niego samego, to co można na co dzień robić, by się nie wypalić? Eksperti serwisu pracy: www.praca.pl radzą:

1. Higiena snu

Prawidłowy sen to nie tylko odpowiednia dla organizmu ilość godzin, ale również komfortowe warunki snu – wygodne łóżko, przewietrzony pokój, cisza. Przy problemach z zasypianiem można wspomóc się naparami ziołowymi przed snem czy medytacją.

2. Aktywność fizyczna

Przemęczenie psychiczne i umysłowe wpływa również na odczuwane zmęczenie ciała. Podczas ćwiczeń i aktywności fizycznej nie tylko dbamy o ciało i kondycję, ale również uwalniamy endorfiny, które poprawiają nastrój i zadowolenie z życia. Wystarczy już 20 minut ćwiczeń 3 razy w tygodniu, by lepiej radzić sobie ze stresem.

3. Zielone otoczenie

Przebywanie w otoczeniu kwiatów i roślin pomaga redukować stres. Badania dowodzą, że osoby które więcej czasu mogą spędzić na łonie natury mają niższy poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Jeśli nie mamy możliwości codziennego spaceru po parku, warto wnieść nieco zieloności do biura – np. w postaci kwiatów doniczkowych. Jak wynika z badań Dr. Tiny Marie Cade, w biurach z większą ilością roślin pracownicy są szczęśliwsi.

4. Przerwy w czasie dnia

Intensywna praca może być efektywna wtedy, kiedy po wysiłku mamy chwilę przerwy. Jeśli pracujemy zbyt długo, nasz umysł męczy się, a wykonanie każdej kolejnej czynności zajmuje nam coraz więcej czasu. Zaleca się około 5-10 minutowe przerwy co godzinę pracy.

5. Śmiech w pracy

Uśmiech niesie ze sobą same korzyści – nie tylko wpływa pozytywnie na relacje z innymi, ale również poprawia humor osobie, która się uśmiecha. Badania firmy iOpener mówią też, że osoby, które są radosne w pracy są również o 155% bardziej z niej zadowolone niż ponuraki!

6. Rozsądna ilość godzin pracy

Praca powyżej 40 godzin tygodniowo szybciej prowadzi do wypalenia. A najczęściej nie jest konieczna. Działa tu bowiem spirala zmęczenia – pracując dłużej jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i coraz dłużej trwa wykonanie każdego zadania – zatem znów zostajemy po godzinach. Z takiej spirali może nas wyrwać jedynie dłuższy odpoczynek.

7. Wyzwania

To, co napędza nasze zaangażowanie w pracę to również chęć rozwoju. Bardzo często osoby wypalone mają poczucie tego, że od dawna nie rozwijają się w swojej pracy. Nowe wyzwania zapewnić może nie tylko pracodawca – pracownik również może ich w swojej pracy szukać. Warto przynajmniej raz w tygodniu zadawać sobie pytanie – „co rozwojowego wydarzyło się dla mnie ostatnio”.

8. Urlop

Z badań PAYBACK Opinion Poll wynika, że w 2012 roku 41% Polaków spędzi urlop w domu. Część z nich zapewne będzie pracować (czy to dodatkowo by podreperować budżet, czy realizując te czynności domowe, na które normalnie, w czasie pracy nie ma czasu). Ankieta przeprowadzona przez rynekpracy.pl pokazała, że 28% badanych w tym roku wcale na urlop się nie wybiera. Takie zarządzanie własnym odpoczynkiem nie może przynieść niczego dobrego – jedynie przyspiesza wypalenie. Aby móc prawdziwie

odpocząć, powinniśmy przynajmniej dwa razy do roku porządnie odprężyć się – najlepiej przynajmniej raz przez pełne dwa tygodnie.

9. Hobby

Nie tylko aktywność fizyczna pozwala oderwać się od codziennych problemów. Świetne efekty daje również hobby. Dzięki pasji zachowujemy poczucie sensu i celu naszego życia. Poza pracą i domem jest w nim bowiem jeszcze coś więcej. Nie masz czasu na hobby bo musisz zająć się dziećmi? Znajdź takie, które będzie można uprawiać wspólnie – to pomoże również budować z dzieckiem relacje.

10. Priorytety

Brak jasnych celów i priorytetów w ramach pracy zawodowej przyspiesza wypalenie zawodowe – tracimy wtedy poczucie sensu tego, co robimy. Dlatego warto zatrzymać się i zastanowić, czy na pewno to, co robisz jest tym, na czym ci zależy. Może czas na odważne decyzje i zmiany? Jeśli robimy to, co lubimy i co nas interesuje, szanse na wypalenie są znacznie mniejsze.

+++++

Przy opracowaniu tematu WYPALENIE ZAWODOWE korzystałam z portalu internetowego i ekspertów serwisu pracy: www.praca.pl