

lek. psychiatra Dariusz Galanty

Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe ogólnie:

Jest wtedy gdy praca przestaje dawać satysfakcję, pracownik przestaje się rozwijać zawodowo, czuje się przepracowany i niezadowolony z wykonywanego zajęcia, które niegdyś sprawiało mu przyjemność

Syndrom wypalenia zawodowego (burnout syndrom)

Objawy zawodowego wypalenia się wg Według Christiny Maslach:

- emocjonalne wyczerpanie – uczucie pustki i odpływu sił wywołane nadmiernymi wymaganiami jakie stawia przed pracownikiem praca (bądź sam stawia sobie takie nierealistyczne wymagania wobec własnych możliwości);
- depersonalizacja – poczucie bezduszności, bezosobowości, cyniczne patrzeć na innych ludzi, obniżenie wrażliwości wobec innych;
- obniżenie oceny własnych dokonań – poczucie marnowania czasu i wysiłku na swoim stanowisku pracy.

Występowanie

Występuje we wszystkich zawodach ale najczęściej jest zauważalny wśród ludzi wykonujących zawody polegające na pracy z ludźmi tj. psychologów, pedagogów, pracowników służby zdrowia, nauczycieli, pracowników socjalnych, handlowców itp.

Czynniki sprzyjające 1

Wewnętrzne – związane z osobowością pracownika:

- Niskie poczucie własnej wartości i sprawczości
- Perfekcjonizm, stawianie sobie b. wysokich wymagań, traktowanie pracy jako misji
- Pracoholizm
- Praca obciążająca emocjonalnie – kontakt z przemocą, cierpieniem itp.
- Niedostosowanie pracy do osobowości pracownika
- różnica pomiędzy normami i wartościami uznawanymi przez pracownika, a celami instytucji

Czynniki sprzyjające 2

Czynniki ze strony instytucji:

- Błędy w zarządzaniu instytucją
- Warunki pracy
- kontakty interpersonalne w pracy
 - kontakty przełożony-pracownik
 - kontakty pracownik-pracownik
 - mobbing
 - kontakty pracownik-klient
- Wpływ pracownika na efekt jego pracy
- Obciążenie obowiązkami

Czynniki sprzyjające 3

- Aspiracje zawodowe, rozwój zawodowy
- Rutyna, monotonia pracy

Sygnaly ostrzegawcze

- subiektywne poczucie przepracowania, brak chęci do pracy;
- niechęć wychodzenia do pracy;
- poczucie izolacji, osamotnienia;
- postrzeganie życia jako ponurego i ciężkiego;
- negatywne postawy wobec klientów;
- brak cierpliwości, drażliwość, poirytowanie na gruncie rodzinnym;
- częste choroby;
- negatywne, ucieczkowe, a nawet samobójcze myśli.

„pełny obraz” objawów 1

uczucie zawodu wobec samego siebie;

złość i niechęć;

poczucie winy;

brak odwagi i obojętność;

negatywizm, izolacja i wycofanie się;

codzienne uczucie zmęczenia i wyczerpania;

częste "spoglądanie na zegarek";

wielkie zmęczenie po pracy;

„pełny obraz” objawów 2

utrata pozytywnych uczuć w stosunku do klientów

przesuwanie terminów spotkań z klientami

stereotypizacja klientów

niezdolność do koncentrowania się na klientach
lub ich wysłuchania

cynizm i postawa strofująca wobec klientów

„pełny obraz” objawów 3

wrażenie bezruchu;

zakłócenia snu;

częste przeziębienia i grypy;

częste bóle głowy i dolegliwości przewodu pokarmowego;

nieustępliwość w myśleniu i niechęć do zmian;

nieufność i paranoidalne wyobrażenia;

problemy małżeńskie i rodzinne;

częsta nieobecność w miejscu pracy

uzależnienia

Wypalenie zawodowe a depresja

Objawy depresji:

Utrzymujące się przez co najmniej 2 tyg objawy:

- Wyraźne obniżenie nastroju
- Utrata zainteresowań lub zadowolenia z aktywności które zwykle sprawiają przyjemność
- Zmniejszona energia lub zwiększona męczliwość
- Zmniejszona zdolność myślenia lub skupiania się, niezdecydowanie, wahanie się
- Myśli rezygnacyjne lub samobójcze
- Zaburzenia snu
- Spadek łaknienia, masy ciała
- Obniżenie libido

leczenie

- Psychoterapia
- Leczenie farmakologiczne

Zapobieganie

- Higiena psychiczna:
 - przyjaciele
 - wsparcie rodzinne
 - dostosowanie pracy do osobowości
- Higiena fizyczna
 - zdrowy tryb życia
- Racjonalne zarządzanie instytucją