

Beata Banaszak

Zespół wypalenia zawodowego



O czym powiemy :

1. Czym jest Zespół wypalenia zawodowego.
2. Jak powstaje ZWZ.
3. Fazy rozwoju ZWZ.
4. Czynniki zwiększające ryzyko ZWZ w ZRM.
5. ZWZ - Czy problem dotyczy mojej osoby?
6. ZWZ - profesjonalne formy zapobiegania problemowi.
7. Co poza profesjonalnym wsparciem?



Czym jest zespół wypalenia zawodowego („burnout syndrome”)?



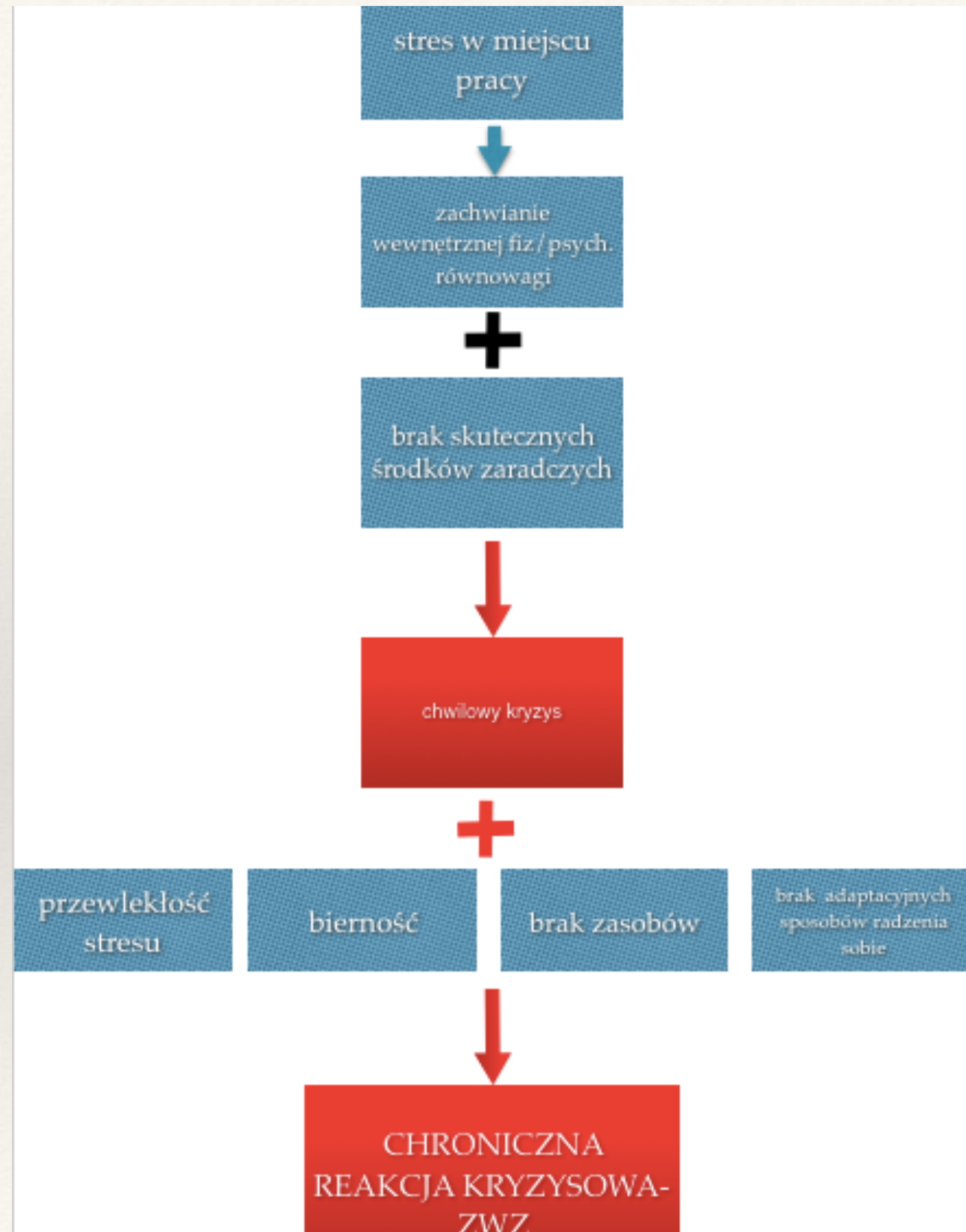
„Przedłużona reakcja na przewlekłe, emocjonalne i interpersonalne stresory.

szczególnie często występująca w zawodach „ukierunkowanych na ludzi”

(personel służb pierwszej pomocy, pozostali personel medyczny, psychologowie,

nauczyciele, urzędnicy, pracownicy socjalni...)

Jak powstaje się ZWZ?



3 FAZY ROZWOJU ZWZ

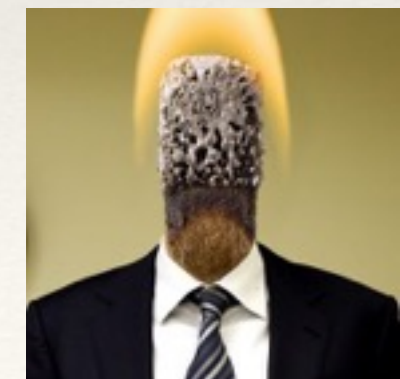
1. WYCZERPANIE EMOCJONALNE

- ❖ brak **satisfakcji i zadowolenia** z wykonywanego zawodu,
- ❖ objawy **psychosomatyczne** (uczucie zmęczenia, bóle głowy, bezsenności, problemy gastryczne)



2. „DEPERSONALIZACJA”

- ❖ zwiększona **bezosobowość** w relacjach interpersonalnych,
- ❖ pogarda, zobojętnienie, irytacja względem innych osób (w tym pacjentów),
- ❖ **spadek empatii**, współczucia, chęci niesienia wsparcia,
- ❖ poszukiwanie źródeł problemów pacjentów w nich samych,
- ❖ izolacja,
- ❖ dążenie do **samotności**



3 FAZY ROZWOJU ZWZ

3. BRAK OSIĄGNIĘĆ W PRACY

- ❖ realne **pogorszenie sprawności i jakości** wykonywanej pracy,
- ❖ zwiększanie **intensywności pracy/ celowe unikanie** swoich obowiązków,
- ❖ coraz bardziej **przedmiotowy stosunek** do podopiecznych,
- ❖ wzmożona **wrogość** w stosunku do podopiecznych,
- ❖ trudność z **kontrolowaniem emocji**,
- ❖ **konflikty** ze współpracownikami,
- ❖ poczucie **bezsensu**,
- ❖ niechęć do utożsamiania się z pełnioną przez siebie rolą zawodową,
- ❖ wyraźne **obniżenie nastroju** (dominuje uczucie smutku, bezsilności, lęk, poczucie winy lub krzywdy),



Wypalenie zawodowe w ZRM.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko problemu?

- Wysokie wymagania w miejscu pracy

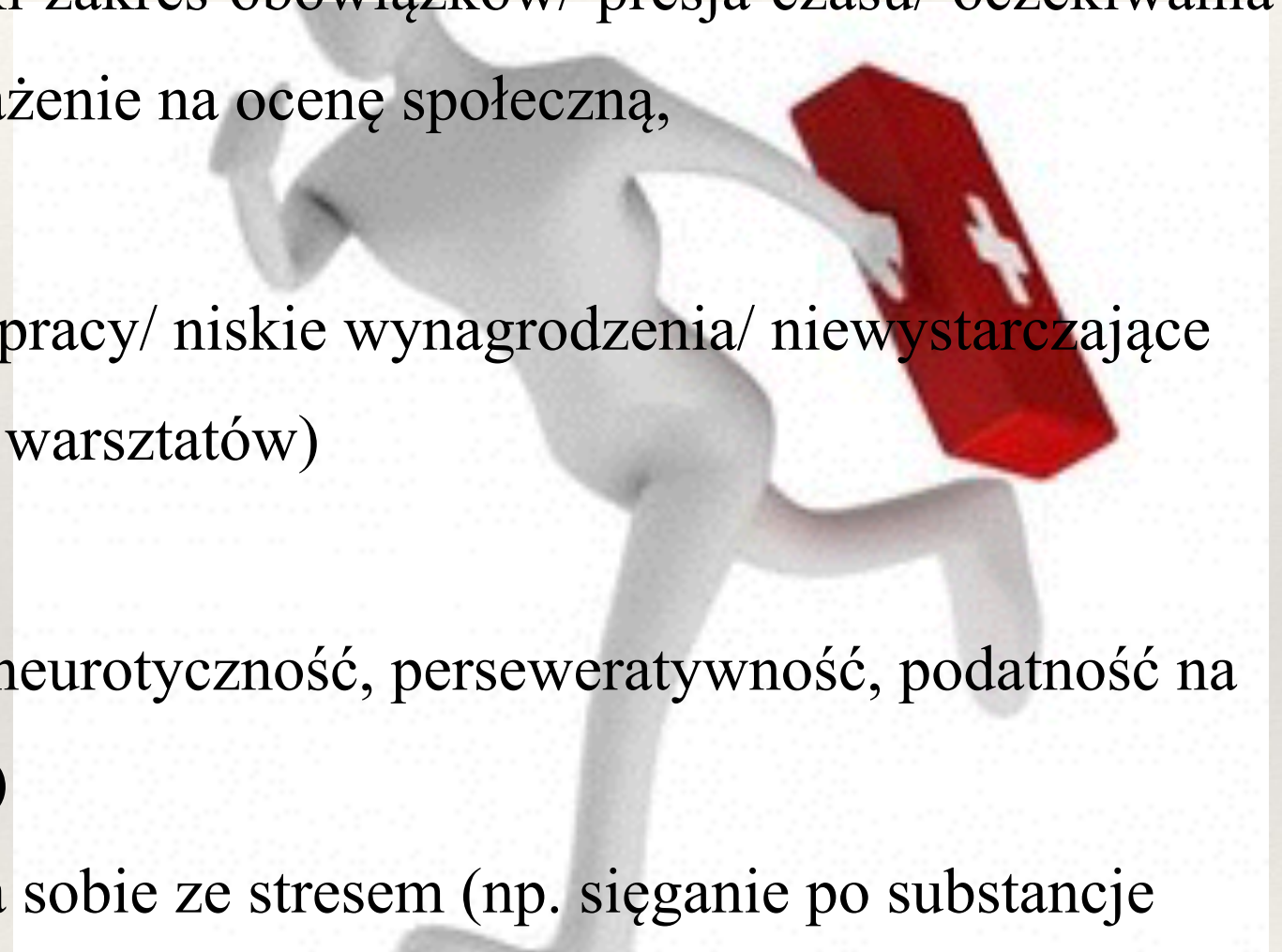
duży poziom odpowiedzialności/ szeroki zakres obowiązków/ presja czasu/ oczekiwania pacjentów (często nierealistyczne)/ narażenie na ocenę społeczną,

- Niski poziom kontroli

- problemy organizacyjne w miejscu pracy/ niskie wynagrodzenia/ niewystarczające wsparcie (brak supervizji, szkoleń, warsztatów)

- Czynniki dodatkowe

- cechy osobowości, temperamentu (neurotyczność, perseweratywność, podatność na zranienie, niski poziom samooceny)
- brak adekwatnych strategii radzenia sobie ze stresem (np. sięganie po substancje psychoaktywne zamiast poszukiwania wsparcia i pomocy).



ZWZ

Czy problem dotyczy mojej osoby?

Dla oceny ryzyka zespołu wypalenia zawodowego kluczowe jest potwierdzenie następujących zdań:

1. Uważam, że pracuję zbyt ciężko.
2. Czuję się rozdrażniony różnymi sprawami i przypisuję to kontaktom z niektórymi klientami.
3. Chciałem uniknąć opiekowania się pewnymi pacjentami.
4. Czuję, że moi pacjenci mnie nie lubią.
5. Czuję się słaby, zmęczony i wyczerpany, co jest związane z moją pracą.
6. Nie udaje mi się oddzielić pracy od życia zawodowego.
7. Wydaje mi się, że nie jestem dobry w tym co robię.



Bez względu na to, w której z faz zespołu wypalenia zawodowego aktualnie się znajdujemy, problem ten zawsze w określonym stopniu zaburza nasze relacje z otoczeniem, odbiera nam umiejętność pełnego cieszenia się życiem, negatywnie wpływa na samopoczucie psychiczne oraz fizyczne.



Zapobieganie ZWZ



ZWZ - profesjonalne formy zapobiegania problemowi

- Obserwuje się coraz większą dostępność skutecznych, specjalistycznych programów szkoleniowych (m.in. 20-godzinny program wykładów i warsztatów prof. Petera Ryan'a), zakładających kompleksowe podejście do zapobiegania ZWZ.

- Kompleksowość oznacza podejmowanie oddziaływań jednocześnie na 3 poziomach:

- ❖ indywidualnym
- ❖ indywidualno-organizacyjnym
- ❖ organizacyjnym



Zapobieganie ZWZ na poziomie indywidualnym

- indywidualne oddziaływania psychoterapeutyczne,
- doraźne wsparcie psychologiczne,
- edukacja m.in. dot. nauki adekwatnych sposobów radzenia sobie ze stresem / zapobiegania negatywnym skutkom stresu, itp.



Zapobieganie ZWZ na poziomie indywidualno-organizacyjnym

- Działania zwiększające odporność pracowników na stresory, przy wykorzystaniu grupowych form pomocy np.:
 - ❖ treningi relaksacyjne,
 - ❖ grupowe superwizje,
 - ❖ spotkania psychoedukacyjne,
 - ❖ interwencje w sytuacjach nagłego kryzysu



Zapobieganie ZWZ na poziomie organizacyjnym



- oszacowywaniu zagrożenia stresem w danej instytucji
- (anonimowe, systematyczne badania określające główne źródło stresu w danym miejscu),
- organizacja szkoleń poprawiających wzajemną komunikację wewnątrz struktury,
- organizacja szkoleń edukujących z zakresu skutecznych sposobów rozwiązywania konfliktów,
- wprowadzanie dni wolnych od pracy, tzw. „dni zdrowia psychicznego”,
- dodatkowe urlopy,
- organizacja tzw. sekcji psychologicznej interwencji kryzysowej dostępnych dla wszystkich pracowników instytucji.

Co poza profesjonalnym wsparciem?

Poza zapewnianiem i poszukiwaniem profesjonalnego wsparcia, istnieją pewne zasady/wskazówki, których przestrzeganie może odegrać znaczącą rolę w walce z omawianym problemem.





1. Bądź świadomy zjawisk, które zachodzą w

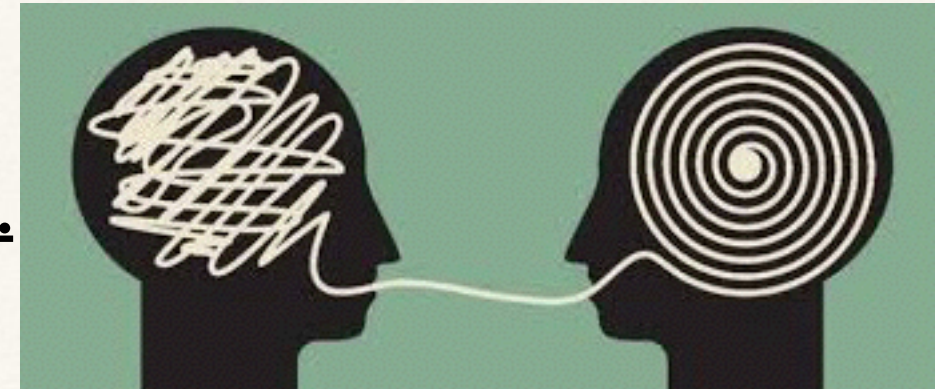
Tobie w trakcie wykonywanej pracy (w jaki sposób praca i towarzyszące jej stresory mogą wpływać zarówno na stan psychiczny jak i fizyczny? Jak mogą one oddziaływać na relacje interpersonalne?). Zdobytaj tę wiedzę uczestnicząc w szkoleniach, warsztatach, czytając literaturę przedmiotu, konsultując się z profesjonalistami.

2. Naucz się wyrażać obciążające emocje i przeżycia zamiast tłumić je w sobie.

Stwórz sieć osób (rodzina, znajomi, współpracownicy itp.), którzy w trudnych sytuacjach udzielą Ci wsparcia i wysłuchają Cię. **MÓW** o swoich uczuciach i pamiętaj, że posiadanie oparcia społecznego jest niezbędnym elementem dobrostanu psychicznego. Nie odwracaj się więc od ludzi!



3. Korzystaj z oferowanych form pomocy psychologicznej.



4. Regularnie i możliwie często omawiaj w zespole szczególnie trudne przypadki i przeciwności, które pojawiły się w pracy.

5. Zadbaj o równowagę pomiędzy pracą a wszystkimi innymi aspektami Twojego życia

(rodzina, życie towarzyskie, pasje, zainteresowania itp.). Wyznacz cele dotyczące wszystkich obszarów swojego życia

(nie tylko sfery zawodowej), a następnie monitoruj czy energia, którą poświęcasz rozłożona jest równomiernie na każde z nich.



6. **Bądź świadomy swoich możliwości psychicznych i fizycznych,** a następnie dostosuj do nich wymiar pracy.



7. **Naucz się wyznaczać realistyczne cele zawodowe** (czy oczekiwania, które sobie stawiam są możliwe do osiągnięcia?). Stawiaj granice własnej odpowiedzialności za pacjenta – miej poczucie odpowiedzialności jedynie za to, na co faktycznie masz wpływ.



8. **Zadbaj o stały rozwój zawodowy.**

9. Poszukaj aktywności, które pomogą Ci zwiększyć optymizm i zadowolenie z życia.

Naucz się sprawiać sobie przyjemność (kup ulubiony przysmak, pójź na zakupy, odwiedź kolegę, wybierz się na ryby).

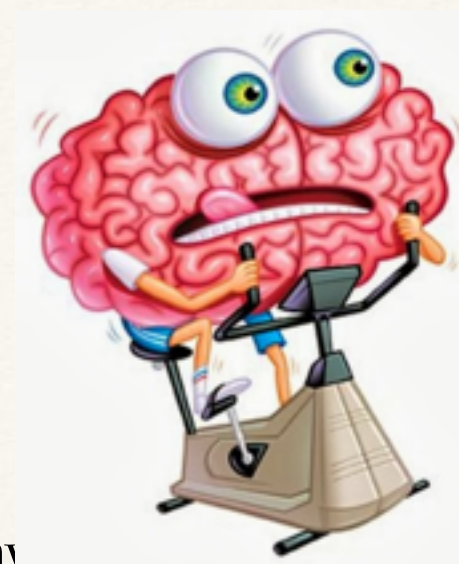


10. Naucz się zmieniać swoje myślenie, np. zwiększając umiejętność wyszukiwania pozytywnych stron trudnej sytuacji, przypisując pracy odpowiednią rangę czy ucząc się dostrzegania pozytywnych wartości swojej pracy.



11. ZADBAJ O SEN - jego regularność odgrywa znaczącą rolę w zapewnianiu dobrej kondycji psychicznej.

12. NIE zapominaj o aktywności fizycznej.



- Sport to jeden z najefektywniejszych sposobów radzenia sobie z obciążeniem psychicznym
- Endorfiny - hormony wydzielane w trakcie wysiłku fizycznego, odpowiadają za pojawienie się uczucia szczęścia i zadowolenia tuż po zakończeniu aktywności (stąd często nazywane są hormonami szczęścia) .
- Wysiłek fizyczny- zdrowa alternatywa dla mniej adaptacyjnych sposobów regulowania nieprzyjemnych emocji - m.in. alkoholu czy innych środków psychoaktywnych.

13. Naucz się relaksacji.



- Zdolność szybkiego wprowadzenia ciała i umysłu w stan relaksu to **cenna umiejętność zarówno w trakcie wykonywania stresującej pracy jak i po jej zakończeniu - gdy niezbędne jest przywrócenie równowagi psychicznej i fizycznej.**
- W nabyciu tej umiejętności może pomóc bogata literatura (np. „Mindfulness dla zdrowia, jak radzić sobie z bólem stresem i zmęczeniem”) a także liczne strony internetowe zawierające niezbędne wskazówki i materiały (m.in. www.relaksacja.pl).

Dziękuję za uwagę :)

