

Czy grozi Ci wypalenie?

02 05 2008



poleć znajomemu

Pracujesz ciężko, dajesz z siebie wszystko i odczuwasz satysfakcję z odnoszonych sukcesów. Przełożeni są z Ciebie zadowoleni, a Ty cieszysz się, bo wiesz, że pracujesz nie tylko na „uścisk dłoni prezesa”, ale też na solidne wynagrodzenie. Współpracownicy i klienci zawsze mogą liczyć na Twój uśmiech i serdeczność. Czujesz, że to jest Twój czas i nie możesz go zmarnować. Jednak coś w środku z wolna, po cichu podpowiada Ci - odpuść, zostaw to, oni tylko żerują na Twojej pracy... Znasz to? Zatrzymaj się i pomyśl, czy nie dotknął Cię syndrom wypalenia zawodowego.

Przyczyn pojawienia się wypalenia zawodowego należy doszukiwać się na trzech płaszczyznach: indywidualnej, interpersonalnej i organizacyjnej.

- płaszczyzna indywidualna

W sferze indywidualnej znajdują się specyficzne cechy naszego charakteru takie jak niskie poczucie skuteczności swego działania, zaniżona samoocena, unikanie trudnych sytuacji, przekonanie osoby, iż bardzo wiele od niej zależy, a także perfekcjonizm. Osoby takie stawiają bardzo wysokie wymagania sobie i innym. Często lekceważą też sygnały płynące ze swego ciała, aby tylko jak najlepiej wywiązać się ze swych zawodowych obowiązków.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie Zarządzania Kadrami i Centrum Medyczne ENEL-MED w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „W trosce o zdrowie” pokazują, iż prawie 95% respondentów zdarzyło się pracować pomimo grypy. Ponadto prawie 30% deklaruje, iż nie poinformowałoby swojego pracodawcy o swych ewentualnych problemach zdrowotnych.

- płaszczyzna interpersonalna

Wypalenie zawodowe jest najbardziej prawdopodobne w przypadku pracowników skłonnych do szczególnego poświęcenia, tych, którzy są najbardziej zaangażowani w swoją pracę. Nie możesz się wypalić, jeśli nigdy nie płonąłeś"- zauważa Jeff Schmidt badający burnout syndrome. Choć może się on przydarzyć każdemu, to jednak najbardziej narażone zawody to te związane z intensywnym kontaktami interpersonalnymi, jak np. psycholog, lekarz, menadżer, dziennikarz, psycholog, psychiatra, policjant, pracownik socjalny, nauczyciel, czy pracownik HR. Nieistotna jest natomiast wysokość zajmowanego stanowiska.

Niektóre zawody szczególnie obciążają do tego, by życzliwie odnosić się do innych ludzi. Ponieważ czasem zły nastrój utrudnia nam szczere uśmiechnięcie się do napotkanej osoby, wkładamy tzw. maskę „pomagacza” - z zawsze zadowoloną miną, gotową do użycia o każdej porze dnia. Dzięki niej stajemy się znowu sympatyczni, rozumiejący i przyjaźni. Takie działanie wyczerpuje nasze zasoby energetyczne - emocjonalne, męczy. Ponadto Ci, którzy nas dobrze znają - rodzina i przyjaciele, zaczynają odczuwać tę sztuczność i również ponoszą emocjonalne koszty wynikające z naszego

problemu.

Następną pułapką jest przesadne angażowanie się w sprawy innych ludzi i niedbanie o własny komfort psychiczny. Tracimy przez to dystans do problemów klientów i głęboko je przeżywamy. Burzy to wyraźnie obraz świata, porządek i ład, przyczynia się do zachwiania naszej stabilności. Stopniowo tracimy energię, a stąd już krótka droga do wypalenia zawodowego.

Niezmiernie istotnym czynnikiem interpersonalnym są także relacje z przełożonymi i innymi współpracownikami, które są często źródłem stresu spowodowanego konfliktami na gruncie zawodowym, bądź też prywatnym. Nie sposób pominąć tu także zjawiska mobbing'u.

- płaszczyzna organizacyjna

Dla wielu z nas szczególnie dotkliwy w pracy jest styl zarządzania pracodawcy, który potrafi czasem porządnie uprzykrzyć nam życie - nie tylko narzucanymi obowiązkami, ale także - swoją osobą. Humorzysty, złośliwy czy wręcz apodyktyczny- skutecznie przyczynia się do naszego zniechęcenia do pracy.

Czasem zdarza się też, iż osoba, z którą pracujemy, jest prywatnie naszym dobrym znajomym. Pojawia się wtedy kłopotliwy konflikt ról, w jakie wchodzimy w kontakcie z tą osobą - np. jako kolega i jednocześnie kontroler wyników pracy. Taki stan rzeczy przysparza nam wiele stresu, czasem wolimy wręcz wycofać się z relacji, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji.

SKUTKI

Myli się ten, kto uważa, iż jego problemy z objawami burnout dotyczą tylko jego samego. Skutki odczuwają również najbliżsi, współpracownicy oraz cała firma. Pracownicy dotknięci zbyt wysokim poziomem odczuwanego stresu, a co za tym idzie - niebezpieczeństwem zawodowego wypalenia się, bywają wielkim obciążeniem dla organizacji. Wyczerpanie psychiczne i fizyczne wpływa bowiem na obniżenie wydajności pracy, częstsze popełnianie niezamierzonych błędów, utratę zainteresowania i zmniejszenie zaangażowania w wykonywanie obowiązków służbowych, częstsze korzystanie ze zwolnień lekarskich. Czasem dochodzi wręcz do rezygnacji z pracy. (M.Gólcz, „Stres w pracy. Poradnik dla pracodawcy”, Warszawa 2007)

Świadomi tego zagrożenia pracodawcy podejmują różnorodne działania mające na celu zwiększenie satysfakcję z pracy u podwładnych oraz ochronę ich zdrowia.

Badania przeprowadzone przez PSZK wraz z Centrum Medycznym ENEL-MED pokazują, że prawie 40% pracodawców oferuje pracownikom pakiety opieki medycznej, a blisko 80% obliguje ich do wykonywania regularnych, profilaktycznych badań okresowych, które mogą być wykonywane w godzinach pracy i w 45% są zawarte w zapewnianych pakietach medycznych.

Czy Pani/Pana pracodawca obliuguje swoich pracowników do wykonywania regularnych badań okresowych?	%
tak	
nie	
brak odpowiedzi	
Czy pakiet świadczeń medycznych obowiązujących w Pani/Pana firmie zawiera badania profilaktyczne?	%
tak	
nie	
brak odpowiedzi	

Rośnie także popularność bezpłatnych karnetów sportowych dla pracowników. Nieco ponad 30% respondentów deklaruje, iż ma możliwość korzystania z basenu, salonu fitness czy kortu tenisowego dzięki swemu pracodawcy.

Czy pracodawca zapewnia Panu/Pani bezpłatny lub na preferencyjnych warunkach karnet na siłownię, basen, kort tenisowy itp.?	ani
tak	
nie	

Indywidualne skutki SWZ to szerokie spektrum dolegliwości, które lekceważone, skutecznie zmniejszają chęć do życia. Warto zastanowić się nad realną przyczyną bólów głowy, czy bezsennością, zanim sięgniemy po kolejną tabletkę. nierozwiązane problemy i lekceważony stres i wyparte ze świadomości trudne konflikty mogą odezwać się właśnie w postaci nagminnych bólów głowy, pleców, bezsenności, czy np. kłopotów z trawieniem. W takich sytuacjach zdarza się, że leczymy się doraźnie, uśmierzamy ból, badamy organy, które wydają nam się dysfunkcyjne i szukamy organicznej przyczyny bólu tam, gdzie jej nie ma. Powód tych dolegliwości może leżeć zupełnie gdzie indziej - w naszej podświadomości, skrzętnie skrywany przed światem i sobą samym za wysokim murem zmudnej codzienności. Takie tłumienie w sobie złych uczuć i emocji może doprowadzić do takich zaburzeń jak nerwica lub nawet do depresji.

Kiedy więc czujesz, że wzbiera w Tobie złość - spróbuj znaleźć swój własny sposób, by rozładować złe emocje i poradzić sobie z nimi. Dla niektórych będzie to rozmowa z coachem, ze współmałżonkiem, przyjacielem. Jak mówi Michalina Frączek, Dyrektor w firmie MeloWay Training&Coaching „*Czasem spojrzenie na siebie z boku pozwala nabrać dystansu do problemów, które tak naprawdę tkwią w naszej głowie*”. Sposobem Beaty Stoli - Dyrektora Personalnej w Aster City - są podróże, choćby krótkie. Jak mówi: „*Zmiana geograficzna wzmacnia poczucie oderwania. Poznawanie nowych miejsc i innych kultur to dla mnie paliwo, które pozwala mi intensywnie pracować i wychowywać kilkoro dzieci*”. Ważne jest jednakże, by szukając swego własnego sposobu na odstresowanie, nie ulegać modzie, nie kierować się popularnością jakiejś dyscypliny sportu wśród znajomych, ale znaleźć coś, co będzie dla nas autentyczną radością.

Wyniki badań PSZK i Centrum Medycznego ENEL-MED przeprowadzonych wśród menadżerów HR i dyrektorów personalnych pokazują, że blisko 20%

respondentów nie ma czasu na życie prywatne, a ponad 65 % bierze pracę do domu.

Czy bierze Pani/Pana prace do domu?	% an
tak	
nie	
brak odpowiedzi	

Wierzmy jednak, że poziom świadomości dotyczącej ogromnego wpływu kondycji psychofizycznej na efektywność wykonywanej pracy będzie wzrastać, również dzięki działaniom podejmowanym w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej PSZK i Centrum Medycznego ENEL-MED. „W trosce o zdrowie”, a przedstawione wyżej liczby zaczną maleć.

TEST

Czy grozi Ci wypalenie zawodowe?

Przeanalizuj starannie dziesięć ostatnich miesięcy. Czy zauważyłeś jakieś zmiany u siebie lub w swoim otoczeniu? Odpowiedz wskazując liczby od 1 (brak zmian lub bardzo nieliczne) do 5 (liczne zmiany). Wybrana liczba to stopień zmian jakie zaobserwowałeś. Podsumuj i sprawdź wynik:

- Łatwiej się męczysz? Jesteś wyczerpany, bez energii?
- Irytują Cię, Ci którzy mówią: "Nie wyglądasz najlepiej od jakiegoś czasu"?
- Pracujesz coraz więcej, ale Twoja wydajność/sprawność stale maleje?
- Obserwujesz u siebie więcej cynizmu i czujesz się pozbawiony złudzeń?
- Odczuwasz często melancholię/ przygnębienie, którego nie potrafisz wyjaśnić?
- Zapominasz czasem o spotkaniach, rachunkach, sprawach osobistych?
- Jesteś bardziej poirytowany i reagujesz w sposób wybuchowy wobec swojego otoczenia?
- Coraz rzadziej widzisz się z rodziną i serdecznymi przyjaciółmi?
- Jesteś zbyt zajęty, aby regularnie zajmować się np. czytaniem sprawozdań, odpowiadaniem na telefony czy wysyłaniem kartek z życzeniami?
- Cierpisz na dolegliwości fizyczne (boleści, ból głowy, uporczywy katar)?
- Czujesz się zagubiony/przegryany kiedy kończy się dzień pracy?
- Masz wrażenie, że opuściły Cię takie nastroje jak wesołość czy radość?
- Jesteś niezdolny do zaakceptowania kawałów/ dowcipów na swój temat?
- Aktywność seksualna wydaje Ci się raczej szkodliwym wysiłkiem niż źródłem przyjemności?
- Odkrywasz, że nie masz nic do powiedzenia innym ludziom?

Jeśli osiągnąłeś wynik:

- 0-25 Wszystko w porządku
- 26-35 Powinieneś zwrócić uwagę na niektóre aspekty Twojego życia
- 36-50 Jesteś kandydatem do wypalenia zawodowego
- 51-65 Jesteś w trakcie zawodowego wypalania się
- 66-75 Osiągnąłeś punkt krytyczny: Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne jest zagrożone!

Adaptacja z H.J.Freudenberger, La Brulure interne, Inedit, 1988, s.33-34.