

# Perfekcjniści wypalają się szybko

**PSYCHOLOGIA. Syndrom wypalenia zawodowego grozi nawet najlepszym** pracownikom – odnoszącym sukcesy i docenianym przez szefów

**Borys Martela**

borys.martela@echomiasta.pl

**W**ypalenie nie jest zwykłym zmęczeniem, które możemy ukoić krótkim urlopem, wizytą w spa czy spotkaniem z przyjaciółką – mówi Urszula Pawlikowska, psycholog z Centrum Medycznego ENEL-MED. – Wypalenie objawia się poczuciem uogólnionego wyczerpania, utratą energii i chęci do pracy. Często na samą myśl o pracy człowiek przeżywa niechęć i doświadcza poczucia braku efektywności i kompetencji – dodaje.

## Skutki dla przedsiębiorstwa

Wyczerpanie psychiczne i fizyczne to problem tak dla pracownika, jak i jego szefa. Wypalony znaczy nieefektywny. Taki specjalista

popelnia coraz więcej błędów, praca coraz mniej go interesuje, a korzystanie ze zwolnień lekarskich staje się normą.

Podobny stan ma także poważny wpływ na zdrowie. Pracownicy zaczynają nagle cierpieć na bóle głowy, pleców, bezsenność czy kłopoty z trawieniem. Ratunku nie ma co szukać u domowego lekarza, bo problem – tkwi w głowie.

## Sam swoim wrogiem

Według psychologów, jednym ze źródeł wypalenia zawodowego jesteśmy my sami, a konkretniej – cechy naszego charakteru. Niska samoocena, wrażenie, że niewiele możemy zrobić lub też perfekcjonizm, to powody sprawiające, że sprostanie obowiązkom w pracy staje się wyjątkowo trudne.

Wypaleniu zawodowemu może także sprzyjać praca z ludźmi i konieczność zachowywania pozytywnego nastawienia bez względu na okoliczności (np. w przypadku nauczycieli czy sprzedawców) oraz kłopoty z szefem.

Na szczęście zarówno przedsiębiorcy jak i pracownicy mogą wiele zrobić, by przeciwdziałać wypaleniu. Ważne jest zwłaszcza co robimy w czasie wolnym. Badania Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Kadrami i Centrum Medycznego ENEL-MED wśród menedżerów HR i dyrektorów personalnych wskazują, że aż 65 proc. z nich bierze pracę do domu. Tymczasem powinno być zupełnie inaczej. – Czas odpoczynku dobrze jest spożytkować na sprawy niezwiązane z wykonywanym zajęciem: hobby, kontakty towarzyskie czy inne,

indywidualne dla każdego czynności sprawiające przyjemność – uważa Urszula Pawlikowska.

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

Istotna jest świadomość własnych ograniczeń i asertywność wobec szefa i kolegów z pracy.

Z kolei pracodawcy mogą zadbać o dobrą atmosferę, a także lepiej dbać o swoich specjalistów. – Z badań, ale też mojego doświadczenia wynika, że najczęściej problem wypalenia zawodowego dotyka osób, które podchodzą do wykonywanej pracy z całkowitym oddaniem, chcąc wykonać pracę perfekcyjnie. To zwykle bardzo dobrzy i cenni z punktu widzenia organizacji pracownicy. Wiedząc to, pracodawca może zwrócić na te osoby szczególną uwagę, zachęcając do odpoczynku, nie-



**NA RYZYKO WYPALENIA** narażeni są także ludzie sukcesu

zostawiania po godzinach pracy czy wreszcie unikając tworzenia atmosfery wza-

jemnej rywalizacji na rzecz współpracy – mówi Urszula Pawlikowska. ■