**WYPALENIE ZAWODOWE**

Wypalenie zawodowe to stan wyczerpania emocjonalnego, fizycznego i duchowego. Osoba, którą dotyka wypalenie zawodowe czuje się przepracowana, nie rozwija się zawodowo, praca nie sprawia jej satysfakcji, a wykonywane obowiązki są złem koniecznym.

Wypalenie zawodowe występuje w każdej grupie zawodowej, jednak najczęściej dotyka te, które mają częsty i bliski kontakt z innymi ludźmi: lekarze, pielęgniarki, pracownicy ratownictwa i hospicjów, nauczyciele, wychowawcy, pracownicy socjalni, terapeuci. Wiek osoby nie jest czynnikiem warunkującym wystąpienie objawów.

**PRZYCZYNY**

1. Według Christiny Maslach istnieją 3 składniki zawodowego wypalania się:
* [***emocjonalne***](https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja) ***wyczerpanie*** – objawia się zniechęceniem do pracy, coraz mniejszym zainteresowaniem sprawami zawodowymi, obniżoną aktywnością, pesymizmem, stałym napięciem psychofizycznym, drażliwością, ale także zmianami somatycznymi - chronicznym zmęczeniem, bólami głowy, bezsennością, zaburzeniami gastrycznymi, częstymi przeziębieniami itp.
* [***depersonalizacja***](https://pl.wikipedia.org/wiki/Depersonalizacja)– związana jest z obojętnością i dystansowaniem się wobec problemów klienta, powierzchownością, skróceniem czasu i sformalizowaniem kontaktów, cynizmem, obwinianiem klientów za niepowodzenia w pracy. Formy depersonalizacji uzależnione są od rodzaju aktywności zawodowej pracownika
* ***obniżenie oceny własnych dokonań*** – poczucie marnowania czasu i wysiłku
na swoim stanowisku pracy.
1. Występują również przyczyny interpersonalne wypalenia zawodowego
* relacja pracownik-klient – angażowanie emocjonalne w problemy innych (udzielanie porad, prowadzenie terapii, opieka, leczenie, wspieranie), a to może mierz swoje źródło w utracie energii i do celowo wypalenia zawodowego;
* relacje przełożony i współpracownicy – [mobbing](https://portal.abczdrowie.pl/mobbing), konflikty, zaburzona [komunikacja](https://portal.abczdrowie.pl/komunikacja).
1. Przyczyny organizacyjne wypalenia zawodowego związane są z:
* środowiskiem fizycznym pracy,
* sposobami wykonywania pracy,
* rozwojem zawodowym,
* stylem kierownika,
* rutyną w pracy.

Wypalenie zawodowe pojawia się bardzo często u osób, które mają niską samoocenę, które nie wierzą we własne możliwości oraz unikają sytuacji trudnych. Wypalenie dotyka osób, które mają przekonanie, że wiele zależy od nich samych. Osoby takie stawiają sobie wysokie wymagania i starają się być perfekcjonistami. Praca jest wtedy na pierwszym miejscu, wszystko jest jej podporządkowane, a życie osobiste zaczyna nie mieć znaczenia, lub przeplata się z pracą.

Z kolei w środowisku pracy wypaleniu sprzyja przeciążenie obowiązkami, obarczanie zbyt dużą odpowiedzialnością, poczucie niesprawiedliwości oceniania, otrzymywanie wynagrodzenia niewspółmiernego do wkładanego w pracę wysiłku, tracenie kontaktu ze współpracownikami brak wsparcia z ich strony. Często też zakres oczekiwań i sposób komunikowania oczekiwań jest źródłem stresu zwłaszcza w sytuacjach przeciążenia obowiązkami i niemożliwości ich zrealizowania w określonym czasie i przy pomocy otrzymanych środków. Zdarza się również stawianie pracownikowi sprzecznych wymagań przez dwóch zwierzchników, realizacja jednego zadania, wyklucza drugie. Źródłem stresu są również sprzeczne cele instytucji z wartościami i przekonaniami pracownika.

**OBJAWY:**

- w sferze funkcjonowania fizycznego – bóle głowy, żołądka, zaburzenia snu, podwyższone ciśnienie, poczucie osłabienia, zmniejszenie się odporności organizmu, itp.  **-** w sferze funkcjonowania emocjonalnego – zmienność nastrojów, ogólne przygnębienie, poczucie bezradności, obniżenie samooceny, brak wiary w możliwości zmiany trudnej sytuacji itp.

- w sferze zachowań – absencja w pracy, częste konflikty, obojętność wobec klientów, zmniejszenie się wydajności pracy, złe zarządzanie czasem, wzrost liczby wypadków itp. Należy pamiętać, że wypalenie zawodowe danej osoby ma wpływ na osoby z którymi pozostaje w kontakcie – współpracowników, podopiecznych, członków rodziny, przyjaciół, a także ma skutki organizacyjne w miejscu pracy.

 Psychologowie z American Psychology Association proponują ciekawy opis procesu wypalenia:

- miesiąc miodowy – zauroczenie pracą, pełna satysfakcja z osiągnięć zawodowych, dominuja uczucia: energia, optymizm, entuzjazm,

- przebudzenie – urealnienie idealistycznej oceny pracy – zwiększenie czasu pracy – próba idealizowania obrazu pracy,

- szorstkość- praca wymaga coraz więcej wysiłku – kłopoty w kontaktach społecznych, z kolegami w pracy, z podopiecznymi,

- wypalenie pełnoobjawowe – pełne wyczerpanie fizyczne i psychiczne, stany depresyjne, poczucie pustki i samotności, szukanie ucieczki,

- odradzanie się – leczenie ran.

 Powyższe stadia nie zawsze występują w takiej formie, często mogą pojawiać się
w innej kolejności, czasem obserwuje się rozwój kilku faz wypalenia jednocześnie. Zdarza się również ominięcie niektórych faz lub powrót z późniejszego do wcześniejszego etapu wypalenia.

**PROFILAKTYKA**

Pojawia się pytanie jak przeciwdziałać, co robić aby nas nie dotknęło wypalenie zawodowe. Czy mamy wpływ na niektóre przyczyny. W opinii ekspertów musimy wypracować własne metody radzenia sobie ze stresem. Może warto znaleźć lub obudzić
w sobie pasję sprzed lat. Może być to taniec, śpiew, uprawianie sportu. Warto aby były
to zajęcia, które są różne od naszych obowiązków w pracy. Dbajmy o siebie
i samorozwój. Wart zatrzymać się i wsłuchać w sygnały jakie wysyła nasze ciało i jakie są nasze potrzeby. Musimy nauczyć się odpoczywać i łapać dystans do świata i zadań jakie mamy na co dzień. Cudownym czynnikiem przeciwdziałającym wypaleniu jest kontaktu z drugim człowiekiem, spotkanie w przyjaźni daje nam siłę do mierzenia się z kłopotami stawianymi przez życie. Natomiast w pracy warto dbać o pozytywną atmosferę, próbować
na bieżąco wyjaśniać zaistniałe sytuacje konfliktowe. Ważnym jest też ustalenie własnych możliwości i granic, a także asertywność i umiejętność proszenia o pomoc. Należy pamiętać
o zachowaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym.

W książce „Stres i wypalenie zawodowe” prof. Marta Anczewska pisze „Praca jest niewątpliwie jedną z wartości nadającą sens życia człowieka, dającą poczucie satysfakcji i spełnienia. Nie powinna jednak stać się wyłącznie drogą do sukcesu (…) uzależnieniem, które nie pozwala na odpoczynek i na zainteresowanie się sprawami innych ludzi, odbiera sposobność do korzystania z uroków życia…”.

 Proces wypalenia zawodowego jest powolny i prawie niezauważalny. Dbając o siebie, swoje środowisko pracy, stosując metody walki ze stresem możemy przeciwdziałać temu coraz powszechniejszemu zjawisku. Pamiętajmy również, że w przypadku gdy czujemy, że codzienność nas przytłacza, zmęczenie nie mija pomimo odpoczynku – szukajmy pomocy, nie zostawajmy z problemem sami.