**Wypalenie zawodowe – kiedy się pojawia i jak sobie z nim radzić?**

**Wypalenie zawodowe może dotknąć prawie każdego, jednak najczęściej jego negatywne skutki odczuwają pracownicy najbardziej zaangażowani. Z jednej strony wysoka motywacja jest zjawiskiem bardzo pożądanym, z drugiej – źle, jeśli praca staje się jedynym wyznacznikiem zadowolenia z życia.**

Na wypalenie zawodowe wpływ ma wiele czynników, ale najbardziej zagrożone są nim osoby, które mają ku temu pewne predyspozycje, a jednocześnie znalazły się w takim środowisku pracy, gdzie występuje silna presja i rywalizacja przy niskim docenianiu i słabym rozwijaniu kompetencji społecznych.

- Do cech osobistych, predysponujących do efektu wypalenia należą duże zaangażowanie, wysokie chęci, aktywność. Problem może pojawić się wtedy, gdy tego typu tendencje idą w parze ze słabo sprecyzowanymi celami i wartościami osobistymi, życiowym chaosem, słabym balansem między życiem zawodowym a pracą, perfekcjonizmem, stawianiem pracy na pierwszym miejscu – mówi Ilona Rajchel, trener w firmie szkoleniowej Effect Group.

**Zaangażowanie wysokiego ryzyka**

Wypaleniu zawodowemu służą także czynniki zewnętrzne. Trudności mogą pojawić się chociażby wtedy, gdy pracownik zderza się ze „szklanym sufitem”, tzn. czuje w sobie potencjał, jest dobrze zmotywowany, ale firma nie umożliwia mu ani rozwoju, ani awansu. Do tego dochodzi przedmiotowe traktowanie, nieakceptowanie przedstawianych pomysłów, brak tolerancji dla jakichkolwiek błędów, przesadna biurokracja. Jeśli organizacja stawia przed pracownikiem wyśrubowane cele, a jednocześnie nie pomaga mu w rozwijaniu kompetencji i lekceważy temat budowania dobrych relacji, takie okoliczności również będą sprzyjały wypaleniu zawodowemu.

- Najbardziej narażeni na wypalenie są pracownicy, którzy ,,płoną”. To osoby, które wykazują inicjatywę, dużo pracują, nie zgadzają ze skostniałymi standardami, proponują coś od siebie. To nie znaczy, że wszystko robią najlepiej, ale zależy im, aby działać szybciej, lepiej, sprawniej – zauważa Ilona Rajchel. – Jednocześnie takie osoby często przenoszą swój autorytet na zewnątrz, tzn. szukają potwierdzenia swojej wartości u innych ludzi, nie dając wsparcia samym sobie – dodaje.

Bywa, że są to osoby, których życie osobiste nie jest satysfakcjonujące. Są pracoholikami, nie ,,odreagowują” po pracy, nie mają z kim porozmawiać, a równowaga pomiędzy ich życiem osobistym a zawodowym jest wyraźnie zaburzona. Wypalenie zawodowe nie grozi więc osobom biernym, czy pracującym odtwórczo. Ale niewielkie jest też ryzyko, że problem taki dotknie osoby aktywne, o ile z równym zaangażowaniem spełniają się one w pracy i w sferze osobistej.

**Jak rozpoznać wypalenie zawodowe?**

Wypalenie zawodowe nigdy nie pojawia się nagle. Jeśli dość szybko, z dnia na dzień zauważamy niepokojące objawy, najprawdopodobniej wynikają one z innych powodów (zazwyczaj trudności w życiu osobistym).

- Wypalenie to długotrwały proces. Wielki stos zaangażowania, chęci, perfekcjonizmu płonie długo, natomiast nie podsycany, nie wspierany przez firmę, szefa i samego pracownika, zaczyna wygasać. Proces ten trwa zazwyczaj wiele miesięcy a czasem nawet lat. Narasta powoli, co jest o tyle korzystne, że mamy dużo czasu na zauważenie i stosowną reakcję. Ale co za tym idzie, odpowiedzialny szef nigdy nie powie, że wypalenie zawodowe pracownika było dla niego zaskoczeniem – podkreśla trenerka Effect Group.

Do objawów wypalenia zawodowego zaliczyć możemy zmęczenie i wyczerpanie, poczucie bezsilności, niemocy a jednocześnie irytację, stałe napięcie, gniew, frustrację. Na to nakłada się jeszcze poczucie pędu, nadmiaru obowiązków, braku czasu. W efekcie osoba dotknięta syndromem wypalenia ma problemy ze snem, nie potrafi się zrelaksować po pracy ani wypocząć (nawet w czasie urlopu). A ponieważ w życiu osobistym brakuje jej celów i priorytetów, wraca myślami do pracy – tak koło się zamyka i zarazem napędza. Narasta wyczerpanie fizyczne, emocjonalne i duchowe.

Według Ilony Rajchel, zmiany można zauważyć w trzech wymiarach:

1. **Wyczerpanie –** poczucie nadmiernego obciążenia pracą (emocjonalne i fizyczne).

2. **Cynizm, depersonalizacja i trudności w utrzymaniu więzi międzyludzkich**. Człowiek, który nie czuje się doceniany, staje się agresywny, cyniczny, krytyczny. To, co robił do tej pory z wielkim zaangażowaniem, zaczyna wykonywać pobieżnie, mechanicznie i z dystansem.

3. **Obniżona ocena własnych dokonań i brak skuteczności**. Kiedy pracownik zaczyna tracić wiarę w siebie, czuje się nieskuteczny, rośnie jego poczucie niedopasowania. Każde nowe zadanie zdaje się go przerastać, czuje się osamotniony i niezrozumiany.

**Jak radzić sobie z wypaleniem?**

Osoba, która zauważy u siebie powyższe objawy, powinna uznać je za ważny sygnał. Właściwie jest to podpowiedź ze strony buntującego się organizmu, wezwanie do tego, aby zwolnić tempo.

Jeśli możliwy jest dłuższy urlop, warto sobie na niego pozwolić. Najlepiej, jeśli będzie to nie tylko odpoczynek od pracy, ale fizyczna zmiana miejsca. Oczywiście, pracownik będący na takim urlopie nie powinien w czasie jego trwania prowadzić rozmów telefonicznych na temat pracy ani zajmować się firmowymi mailami (dotyczy to nie tylko odpowiadania na nie, ale także samego ich czytania). Chodzi o to, aby wypoczynek był przede wszystkim urlopem dla umysłu, który w ten sposób uwolni się od codziennej presji i nabierze zdrowego dystansu – tak wobec spraw zawodowych, jak i osobistych.

- Powinien być to czas na wyspanie się, wyciszenie, zadbanie o ciało, ale też o umysł i duszę. Dobrym wykorzystaniem tego czasu będzie zadanie sobie ważnych pytań o istotne w życiu wartości, własne potrzeby, priorytety. Warto pomyśleć także o relacjach z innymi, rodzinie, związku oraz zainteresowaniach i pomysłach na ciekawe spędzanie czasu poza pracą. W takim momencie można w końcu na spokojnie przewartościować sprawy zawodowe i zastanowić się, czy nie nadszedł czas na zmiany również w tej sferze – podpowiada trenerka.

Bardzo istotne w procesie ,,zdrowienia” jest także to, aby zadbać o pozytywne i głębokie relacje z innymi ludźmi. Znaczące, że nie wypalają się zawodowo osoby, które balans praca-życie osobiste traktują serio.

Jeśli jednak nasze wypalenie zawodowe doszło bardzo daleko lub nie czujemy się na tyle silni, by samodzielnie rozpocząć proces zmian, warto poszukać pomocy u specjalisty – coacha, psychologa lub terapeuty.

Pomóc mogą też odpowiednie szkolenia. Przede wszystkim dają one fachową wiedzę o tym, co jest a co nie jest wypaleniem, co na nie wpływa, jak można mu zapobiegać, jak wychwycić pierwsze objawy, aby wpływać skutecznie na przyczyny. Poza tym, szkolenie może dać pracownikowi dużą dawkę pozytywnej energii do działania. Bardzo często okazuje się, że staje się ono pierwszym krokiem na drodze do poważnych zmian

- Na moich szkoleniach uczestnicy mają szansę poczuć własną siłę wewnętrzną. Dowiadują się, że nie ma ,,cudownej tabletki” na wypalenie, ale istnieje za to coś jeszcze cenniejszego – ich wewnętrzna moc, przekonania, wartości, talenty, uświadomione cele życiowe, rodzina i przyjaciele. Gdy czuje się tę moc i ma się świadomość możliwości, jakie ona daje, odpowiedzialność za własne szczęście, zdrowie czy sukces staje się wyzwaniem realnym i motywującym – mówi Ilona Rajchel.

Źródło: [Effect Group](https://effectgroup.pl/)