

WYPALENIE ZAWODOWE

Kiedy praca przestaje dawać satysfakcję, nie rozwijamy się zawodowo, czujemy się przepracowani i niezadowoleni z wykonywanego zajęcia, z którego kiedyś czerpaliśmy radość, możemy mówić o wypaleniu zawodowym.

Osoba, która do tej pory świetnie radziła sobie z obowiązkami zawodowymi, zaczyna nagle krytykować swoje umiejętności i poddawać w wątpliwość zasadność dalszej pracy. Traci motywację i wiarę w siebie. Do tego dochodzi poczucie bezsensu istnienia oraz brak kreatywności i chęć ucieczki.

Najczęstszymi objawami są: stan wyczerpania emocjonalnego, zmniejszone zainteresowanie pracą i środowiskiem pracowniczym, obniżona aktywność psychofizyczna oraz brak satysfakcji z wykonywanych zadań; obniżone poczucie dokonań osobistych, nieuzasadnione przekonanie o utracie własnych zdolności i możliwości, przekonanie o braku kompetencji zawodowych oraz niedostatecznej wiedzy, utrata sensu i poczucia właściwego kierunku działania, uczucie ciągłej irytacji i braku energii.

Wypalenie zawodowe nie pojawia się z dnia na dzień. To złożony proces, w którym dochodzi do skumulowania się wielu symptomów informujących o pogłębiających się problemach. Należy podkreślić, że jest to normalne zjawisko. Pozytywne jest to, że z taką sytuacją można sobie poradzić, a nawet poprzez odpowiednie działania można zapobiec jej powstaniu. Właściwa i szybka autodiagnoza umożliwia podjęcie działań zaradczych i dokonanie pożądanых zmian. Niekiedy niestety dochodzi do sytuacji, gdzie jedynie całkowita zmiana charakteru pracy jest w stanie przywrócić motywację do działania i uchronić przed załamaniem i jego fizycznymi konsekwencjami.

Jak zapobiegać wypaleniu:

1. Często upewniać się, czy to, co się robi, nadal jest ciekawe, czy nadal sprawia przyjemność.

2. Zasoby energii psychicznej są ograniczone - nie należy dopuścić do ich wyczerpania. Jeżeli kontakty z otaczającymi ludźmi kosztują cię zbyt wiele energii, postaraj się zwiększyć dystans wobec otoczenia. Masz prawo bronić się przed nadmierną eksploatacją emocjonalną, czy psychiczną (np. zbyt długo udzielasz wsparcia emocjonalnego).

3. Pomocne w tym zakresie są zachowania asertywne - zmiana komunikacji, umiejętność mówienia „nie”, kiedy nie masz ochoty angażować się w kolejne przedsięwzięcia.

4. Komunikatywnie wyrażać siebie, określać swe granice, przekonania, potrzeby oraz zdolności do odmowy lub obrony swego stanowiska.

5. Jeżeli odczuwasz nadmiar obowiązków, dokonaj ich redukcji poprzez wycofanie się z pewnych zadań.

6. Należy tak organizować obowiązki, by przeciwdziałać wykonywaniu kilku zadań w tym samym czasie.

7. Ocenic, czy wymagania, które stoją przed tobą, korespondują z twoimi celami oraz przeanalizować swoje możliwości w zakresie sprostania tym wymaganiom.

8. Postarać się zredukować stres w obszarach życia, które go generują (praca, rodzina), spróbować rozwiązać istniejące problemy.

9. Popracować nad usprawnieniem swoich umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem.

10. Skorzystać z pomocy rodziny lub przyjaciół w uporaniu się ze stresem.

11. Zadbać o zdrowy styl życia, tj. odpowiednią ilość snu i wypoczynku, właściwą dietę, aktywność fizyczną etc;

12. Odrywać się całkowicie od spraw zawodowych. Przerwy w pracy i odpoczynek to czas, w którym nasze zaangażowanie powinno się koncentrować na aktywności niezwiązanej z pracą zawodową, a która pozwoli wytworzyć zdrową równowagę oraz skutecznie unikać przeciążenia obowiązkami i odpowiedzialnością.

13. Znaleźć interesujące hobby - to doskonale regeneruje umysł.

14. Przyznać sobie prawo do wypoczynku, relaksu, przyjemności.

15. Jeżeli motywacja do pracy bardzo spadła, uniemożliwiając wręcz kontynuację pracy, najlepiej zrobić sobie przerwę na pewien czas, np. dokonać zmiany podejścia do siebie i swojej pracy.

16. Zmienić relacje z otoczeniem i zadbać o dobre stosunki z innymi oraz zrezygnować z dysfunkcyjnego stylu pracy; nie rezygnując ze stanowiska pracy, zmienić obszar własnych zainteresowań angażując się w inne przedsięwzięcia; wziąć urlop - psychicznie i fizycznie zrobić przerwę, „odcinając się” od obowiązków.

Dokonując całkowitej zmiany obszaru aktywności, istnieje możliwość, że odzyskamy energię i pasję. Rozpoznanie i efektywne radzenie sobie z wypaleniem pozwala w przyszłości na w miarę szybką autodiagnozę i dostrzeżenie symptomów wypalenia, a co za tym idzie, podjęcia kroków, by do niego nie doszło. Uczmy się skutecznie zarządzać własną energią i redukować w odpowiedni dla nas sposób poziom doświadczanego stresu.

Istnieje natomiast wiele możliwych środków zapobiegawczych, jakie pracodawcy mogą stosować.

wać w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Niektóre z nich to: dawanie możliwości realizacji potencjału i kreatywności pracowników, adekwatne wynagrodzenia, obiektywna i konstruktywna ocena pracowników, szkolenia oraz możliwości podnoszenia kwalifikacji zawodowych, kultura organizacyjna, w której cenione są pozytywne relacje interpersonal-

ne, powierzanie adekwatnych zadań do możliwości i kompetencji pracownika; treningi z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

mgr Monika Kofel-Dudziak

LUDZIE ZDROJOWISKA

Pływa od zawsze

Ciechocinianin Dariusz Dzięgielewski był niegdyś dowódcą Straży Pożarnej. Obecnie przebywa na emeryturze, ale nadal prowadzi bardzo aktywny tryb życia. Jest ratownikiem WOPR w 22. Wojskowym Szpitalu Uzdrawiskowo - Rehabilitacyjnym. W 2009 roku wziął udział w Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych

MSWiA w Szczytnie, gdzie zdobył trzy brązowe medale w pływaniu. W listopadzie ubiegłego roku wywalczył natomiast cztery srebrne krążki. Pływa na dystansach 50 i 100 metrów stylem klasycznym lub dowolnym.

J. Stawiszyńska



for. nadesłane

Zagłosuj na Ciechocinek

„Monopoly” to gra w zarządzanie nieruchomościami, która zebrała ponad 500 milionów fanów na całym świecie. Ma ponad 75 lat i jest sprzedawana w 103 krajach w 37 wersjach językowych. W 2008 roku, w wyniku międzynarodowego głosowania internetowego na miasta, które miały się znaleźć na planszy „Monopoly Świat”, do gry weszła Gdynia.

Z kolei dwadzieścia dwa miasta, które w dniach od 20 lutego do 20 marca 2011 r. uzyskają w internetowym głosowaniu największą liczbę głosów, znajdą się na narodowej planszy gry „Monopoly Polska”. Aby zagłosować na Ciechocinek, wystar-

czy wejść na stronę www.monopoly.pl, zarejestrować się i kliknąć na nazwę uzdrowiska. Głosować może każdy powyżej 13. roku życia.

Red.



Informujemy, że fotografia zamieszczona w numerze 1/220/2011 r. „Zdroju Ciechocińskiego” w materiale podsumowującym ubiegły rok (s. 15), nie została wykonana podczas sesji budżetowej Rady Miejskiej Ciechocinka, lecz podczas jednej z wcześniejszych sesji.

Red.