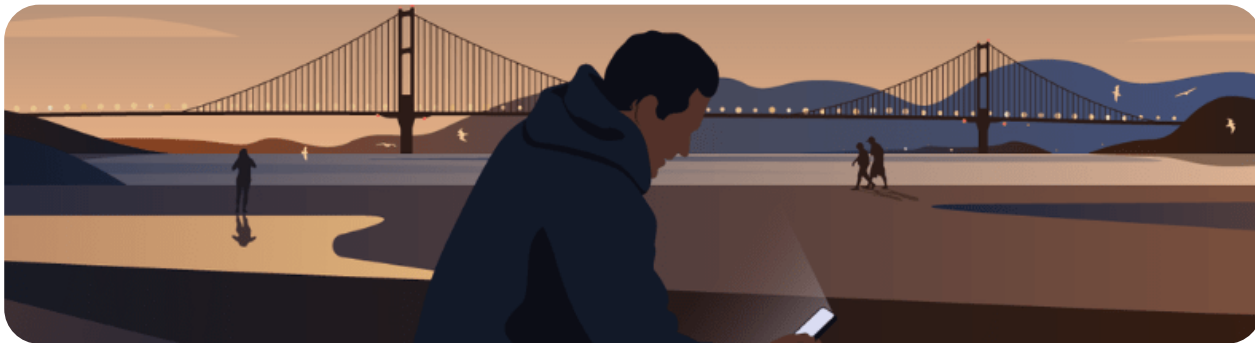


Wypalenie zawodowe – czym jest?



Czym jest wypalenie zawodowe?

Wypalenie zawodowe niestety staje się coraz bardziej powszechne i stanowi największe zagrożenie, z jakim osoby aktywne zawodowo muszą się zmierzyć w dzisiejszych czasach. O wypaleniu zawodowym po raz pierwszy napisał psycholog Herbert Freudenberger w 1974 roku. W swoim artykule naukowym przedstawiał nietypowe zachowania grupy młodych ludzi zaangażowanych w pomoc osobom uzależnionym od narkotyków; wolontariusze z miesiąca na miesiąc coraz gorzej wykonywali swoje obowiązki, wykazując wiele objawów, które Freudenberger określił jako wypalenie. Obecnie syndrom ten dotyka wszystkich grup zawodowych i może dotyczyć nawet co czwartego pracownika w Polsce; nieco częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Można wyróżnić 12 faz tego zjawiska, od uczucia przymusu ciągłego udowadniania własnej wartości, objawiającego się m.in. podejmowaniem się coraz trudniejszych zadań oraz ignorowaniem własnym słabości i ograniczeń, przez zaniedbanie własnych potrzeb, wycofanie, utratę poczucia własnej osobowości, aż po depresję i finalnie wypalenie pełnoobjawowe, które powoduje obniżenie odporności i wzmacnia ryzyko zachorowania na schorzenia układu krążenia, takie jak zawał, udar czy wylew. Osoby znajdujące się już w stadium szóstym – czyli momencie, w którym uruchamia się mechanizm wyparcia – lub wyżej, powinny zwrócić się o pomoc do profesjonalisty.

Przyczyny wypalenia zawodowego

Za przyczyny wypalenia sami ankietowani pracownicy podają następujące powody: duża odpowiedzialność przy niskim wynagrodzeniu, małe szanse na awans przy równoczesnej potrzebie rozwoju zawodowego oraz duże obciążenie pracą w zbyt krótkim czasie. Ankietowani skarżyli się również na znużenie i rutynę, która może być czynnikiem stresogennym, a wypalenie zawodowe jest głównie konsekwencją chronicznego stresu w miejscu pracy. Okazuje się jednak, że nie tylko ono jest źródłem stresu w naszym życiu – badacze wskazują, że czasy, w których żyjemy bardzo sprzyjają rozwijaniu się uczucia wypalenia. Dlaczego? Między innymi ze względu na ogromną presję płynącą z mediów na spełnianie sztucznie wykreowanych ideałów. Inną przyczyną wypalenia może być również brak poczucia sensu – w końcu, jeśli próbujemy za wszelką cenę podążać za ideałami, które nijak mają się do wyznawanych przez nas wartości, to łatwo o takie poczucie.

Wypalenie, a depresja

Czy wiesz, że zarówno depresja, jak i wypalenie zawodowe, mają wspólne przyczyny? Różnica między nimi dotyczy odczuwanych pod ich wpływem emocji – uważa się, że w przypadku depresji jest to poczucie winy, a w przypadku wypalenia – gniew. Zdarza się, że pracownik wypalony może nadal czerpać szczęście z innych obszarów swojego życia, podczas gdy osoba chorująca na depresję odczuwa przygnębienie w odniesieniu do wszystkich sfer życia. Brak działań interwencyjnych w sytuacji doświadczenia wypalenia zawodowego może w konsekwencji prowadzić do wystąpienia stanu depresyjnego.

Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu

Do czynników sprzyjających uczuciu wypalenia można zaliczyć m.in. charakter pracy oraz sposób funkcjonowania w jej obrębie. Wysoki wskaźnik obciążenia zawodowego posiadają profesje narażone na chroniczny stres w miejscu pracy: pracownicy placówek medycznych czy służby mundurowe. Wykazano również, że istnieje rys osobowości sprzyjający wypaleniu zawodowemu; takie cechy to np. skłonność do myślenia katastroficznego, niskie poczucie sprawczości, mechanizmy unikania i wypierania trudności czy przekonania na temat własnego zawodu nieadekwatne do rzeczywistości.

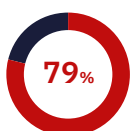
Co pomaga, a co nie?

Istnieją zachowania, które zdecydowanie nie pomogą w rozwiązaniu problemu, takie jak staranie się bardziej, zmuszanie się do pracy, trwanie w sytuacji, która nam nie służy. Nie pomoże również zwyczajne wzięcie urlopu. Nie należy ignorować takiego problemu, ponieważ z czasem będzie on tylko narastał. Pomocnym narzędziem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu – a jak wiadomo, łatwiej zapobiegać, niż leczyć – okazują się za to ćwiczenia oparte na uważności. Warto zwrócić się o pomoc profesjonalisty – psychologa czy psychiatry. Warto również dbać o odpowiednią ilość snu i odpoczynku oraz silne więzi i relacje z innymi, budujące mocny system wsparcia. Konieczne jest również opracowanie indywidualnego planu działania opartego na własnych potrzebach.

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

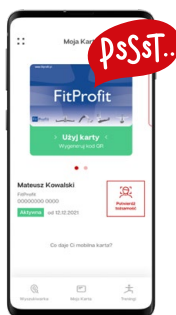
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

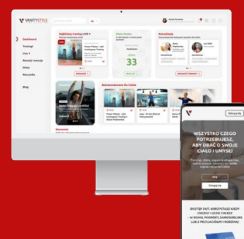
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

