

Wypalenie zawodowe

Wiele osób, które do mnie trafia, swój problem opisuje następująco:

"Nie mam ochoty na życie, wychodzę z pracy po 20:00, jestem wykończony, a i tak w nocy słabo śpię. Połowę weekendu spędzam w łóżku. Nie mam ochoty przebywać z innymi ludźmi, żona i dzieci ciągle mnie irytują, bo ciągle czegoś chcą. Czuję w sobie pustkę. Stale zadrezczam się myślami, jak beznadziejny jestem w tym, co robię, że mam już dość moich szefów, klientów, najchętniej bym się przed wszystkimi schował. Albo napada mnie strach, że czegoś w pracy nie zrobiłem, że znów coś zawalę."

To są objawy wypalenia zawodowego

Pierwszym symptomem wypalenia zawodowego jest to, że czujesz się coraz bardziej zmęczony, wyczerpany emocjonalnie. Przystajesz czerpać satysfakcję z pracy, doskwiera ci apatia, nie masz na nic ochoty. Następnie do tego dochodzi poczucie bezduszości, stajesz się cyniczny, coraz mniej troszczysz się o najbliższych, czasem stajesz się wręcz agresywny względem otaczających ludzi. Co więcej, twoje poczucie własnej wartości diametralnie spada, pojawia się za to przeświadczenie, że w pracy tylko tracisz czas, nie robisz nic, co miałoby wartość.

Przyczyny

Wypalenie zawodowe często dotyka osoby, którym bardzo zależy na akceptacji i uznaniu innych ludzi. Takie osoby są niezwykle wyczulone na oczekiwania innych i są w stanie wiele poświęcić, by sprostać tym oczekiwaniom, rezygnując z zaspokojenia swoich potrzeb, czy nawet postępowania zgodnie z własnymi wartościami, np. Jeden z moich pacjentów był tak pochłonięty problemami w pracy, że bezustannie zaniedbywał swoją rodzinę, zrezygnował również z praktyk religijnych. Liczył się jedynie z tym, czy się sprawdza w pracy.

Uznanie ze strony szefa lub klientów jest dla tego typu osób najważniejsze, pracują więc coraz dłużej, w domu też ciągle myślą o pracy. Zamiast wypocząć, czy spędzić czas z bliskimi, bezustannie się doszkalają, kończą różne kursy, idą na kolejne studia.

Innym, często spotykanym problemem u osób zapadających na syndrom wypalenia, jest potrzeba dowiedzenia sobie, że jest się najlepszym, że "się potrafi" i stawianie sobie niezwykle wysokich wymagań. Żadne osiągnięcie nie jest wystarczające, by poczuć się dobrze, by poczuć się usatysfakcjonowanym, bo zaraz stawiają sobie kolejną jeszcze wyższą poprzeczkę. W rezultacie żyją w ciągłym napięciu, są niezadowoleni z siebie, pomimo tego, że osiągają wiele.

Nie bez znaczenia dla powstania syndromu wypalenia zawodowego są również warunki, w jakich pracujemy. I tutaj największy wpływ ma przeciążenie zadaniami, zdarza się że stanowisko pracy jest niedostosowane do możliwości osoby na nim pracującej (np. nie posiada odpowiedniego

przeszkolenia), nieadekwatne wynagrodzenie pracownika do wkładu pracy, niejasne lub wygórowane oczekiwania, brak pochwał.

Jak leczyć wypalenie zawodowe?

Kiedy objawy wypalenia zawodowego utrzymują się przez kilka miesięcy lub nasilają się, tzn.

- odczuwasz chroniczne zmęczenie,
- masz poczucie wyobcowania,
- twoje relacje z najbliższymi się pogarszają,
- towarzyszy ci poczucie pustki,
- masz objawy depresji

to znaczy, że doszedłeś do etapu, kiedy pomoc specjalisty - psychoterapeuty jest niezbędna.

Psychoterapia będzie polegała na zdiagnozowaniu i zmianie schematów w twoim myśleniu, które przyczyniły się do wypalenia. Schematy te tworzą się na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Tak jak stwierdzenie, że ziemia jest okrągła, podobnie za słuszne i oczywiste przyjmujemy treści zawarte w schematach. Przykładem takiego schematu często posiadanego przez osoby narażone na wypalenie zawodowe jest: "jeśli nie odnoszę sukcesu zawodowego, nie zasługuję na szacunek" lub "jestem wartościowy, tylko jeśli inni ludzie mnie cenią" lub "muszę zawsze dawać z siebie wszystko". Tego typu schematy kształtują każdy dzień - być może miałbyś ochotę na poczytanie luźnej książki wieczorem, ale schemat kieruje twoimi decyzjami, wobec tego zaczynasz przeglądać artykuły z twojej branży - twoje potrzeby nie mają znaczenia, liczy się to, co zapewni ci uznanie wśród otoczenia. Podczas psychoterapii zdasz sobie sprawę, jakie dysfunkcyjne schematy myślenia posiadasz, a następnie wspólnie z terapeutą zastąpisz je zdrowszym sposobem myślenia.