



NEWSLETTER 7/2020

PRACA

Przez wieki praca oznaczała przymus, męczący obowiązek, a nawet zniewolenie, czyli zaprzeczanie przyjemności życia. Człowiek był skazany na pracę i tylko uprzywilejowani mogli nie pracować. Na przełomie XX i XXI wieku już nie praca, lecz brak pracy okazał się przekleństwem. I nie chodzi tu wyłącznie o ekonomiczne konsekwencje bycia bezrobotnym. Ludzie coraz częściej traktują pracę zarobkową nie jako przymus, lecz jako prawo i przywilej. Praca zawodowa kojarzy jest między innymi z takimi wartościami jak: rozwój, relacje, realizacja swojego potencjału, możliwość tworzenia, poczucia sprawczości, przewodzenia innym, wyrażanie swojej osobowości. Korzyści płynące z pracy sytuowane są więc bardziej na płaszczyźnie emocjonalnej, relacyjnej czy społecznej niż tylko ekonomicznej.

WYPALENIE ZAWODOWE

Z pracą mogą również wiązać się trudne doświadczenia takie jak wypalenie.

Zacznijmy od odróżnienia wypalenia zawodowego ang. *burn out* od wynudzenia zawodowego ang. *bore out*.

Znudzenie zawodowe to najczęściej zmęczenie pracą, powtarzalnością zadań, rutyną i odbierającą zadowolenie atmosferą. Wynudzenie zawodowe przeżywa prawie każdy na jakimś etapie kariery. Przez większość pracowników bywa ono określane jako wypalenie zawodowe, co jest nieprawidłowym stwierdzeniem.

Wypalenie zawodowe dotyczy tylko niektórych i jest ono bardzo poważnym zjawiskiem. Wypalenie to kryzys, który ma **3 składniki** – emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja i obniżenie oceny własnych dokonań.

Emocjonalne wyczerpanie – uczucie emocjonalnego obciążenia, odpływu sił, a nawet pustki, wywołane nadmiernymi wymaganiami emocjonalnymi.

Depersonalizacja – poczucie bezosobowości, cyniczne patrzyenie na innych, obniżenie wrażliwości wobec innych, zwiększanie dystansu do ludzi i pracy.

Obniżenie oceny własnych dokonań – poczucie marnowania czasu i wysiłku w pracy, utrata wiary w siebie i we własne możliwości, brak poczucia sensu wykonywanej pracy.

Wypalenie zawodowe jest procesem dynamicznym, jego nasilenie następuje z czasem – od niewielkich oznak aż do bardzo poważnych dolegliwości psychicznych i fizycznych takich jak niechęć do pracy, frustracja, gniew, niecierpliwość, dekoncentracja, zaburzenia snu oraz wiele innych. O wypaleniu mówią nam nasze emocje, myśli, działania oraz objawy fizyczne.

JAK ZAPOBIEGAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU?

- Zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym.
- Nauczyć się dystansu do pracy.
- Nie brać na siebie zobowiązań, których nie jesteśmy w stanie dotrzymać.
- Ustalać granice.
- Nauczyć się prosić o pomoc.
- Nauczyć się rozpoznawać własne potrzeby.
- Dbać o swój rozwój.

- Mieć hobby / pasję.
- Pielęgnować relacje z ludźmi.
- Nauczyć się wypoczywać.

A ponieważ zaczął się sezon wakacyjny, szczególnie trzymamy kciuki za rozwijanie umiejętności wypoczyniania i regenerowania się!

Życząc naładowania baterii energii do 100% serdecznie pozdrawiamy,

Zespół EAP24

Zachęcamy do kontaktu, jeśli masz pytania odnośnie wypalenia zawodowego.

Żyj lepiej z EAP!!!