

## **Wypalenie zawodowe – konieczność czy opcja?**

Coraz trudniej jest Ci wstawać do pracy? Już w niedzielę widmo nadciągającego poniedziałku powoduje skurcz żołądka? Pracujesz na niezbędne minimum mechanicznie wykonując swoje obowiązki, straciłeś\_aś zainteresowanie rozwojem zawodowym? Być może dotknęło Cię wypalenie zawodowe.

### **Dlaczego się wypalamy?**

W literaturze naukowej przytaczanych jest wiele powodów wypalenia. Niektóre są związane z charakterem wykonywanej pracy: odpowiedzialność, duża ilość stresorów, kontakt z ludźmi; niektóre są związane z warunkami pracy: mobbing, zbyt mało/zbyt dużo obowiązków, złe relacje interpersonalne, inne z kolei dotkniętym/ą wypaleniem pracownikiem/pracowniczką: nadmierna ambicja i idealizm, brak równowagi praca-rodzina, nieumiejętność pracy zespołowej, nieumiejętność wypoczywania. O każdym z tych czynników można by napisać osobny artykuł...

### **Jak zapobiegać wypaleniu?**

Na wiele z tych czynników mamy umiarkowany wpływ. Być może nasza praca w swój charakter ma wpisana dużą odpowiedzialność, lub też nie możemy liczyć na wsparcie zespołu bo np. pracujemy samodzielnie. Czy to jednak oznacza, że jesteśmy skazani na wypalenie? Na szczęście nie. O ile nie zawsze mamy wpływ na okoliczności, w których pracujemy, o tyle zawsze możemy spróbować zmieniać nasze do nich podejście – czyli sposób w jaki o nich myślimy.

### **Na co mam wpływ?**

Warto zacząć od wypisania sobie rzeczy, na które w pracy mam i nie mam wpływu (przynajmniej w tym momencie) i przestać się angażować energię w to, co jest w tym momencie poza naszym zasięgiem. Kiedy prowadzę szkolenia o wypaleniu mam wrażenie, że gdyby pozwolić grupie narzekać na: szefa, pracę, rząd itd. mogłabym iść na spacer i 6h szkolenie „poprowadziłoby się samo” ;). Czy jednak o to chodzi? Oczywiście czasem warto upuścić pary, ale zamiast bezproduktywnego narzekania może lepiej poszukać konstruktywnych rozwiązań i zwiększyć nasze poczucie skuteczności i sprawczości? Na szczęście jest coś, a w zasadzie ktoś, na kogo zawsze mamy wpływ – my sami.

### **Zmiana sposobu myślenia**

Zmiana sposobu myślenia nie jest prosta. Zakłada dostrzeżenie i wzięcie na siebie odpowiedzialności + zaprzestanie rozpamiętywania i narzekania na rzeczy/osoby, na które nie mamy wpływu. Jak stopniowo zmieniać swoje nastawienie do pracy (zakładając, że jej samej nie możemy w tym momencie zmienić)?

- uświadom sobie jakie wartości sprawiają, że pracujesz i jakie masz z tego korzyści,
- codziennie pomyśl o jednej dobrej rzeczy, która przytrafiła ci się w miejscu pracy,
- bądź kreatywny/a – co możesz zrobić dla siebie w pracy, by poczuć się lepiej, czasem kwiatek w doniczce, zdjęcie psa, czy śmieszny długopis może nieco zmienić Twoją perspektywę,

## **Wypalenie zawodowe – konieczność czy opcja?**

- poszukaj tego, co w obowiązkach sprawia ci przyjemność,
- zmień priorytety – a może praca zajmuje za dużo przestrzeni Twojego życia? – a co ze znajomymi, hobby, rodziną? – perspektywa przyjemności po pracy może pomóc ci łatwiej przeżyć związane z nią niedogodności.

Warto pamiętać, że praca – choć jest ważnym elementem naszego życia – nie musi być jego centrum, oraz że choć nie zawsze mamy wpływ na to, co nas spotyka możemy zyskać sprawczość w wyborze naszego stanowiska względem spotykających nas rzeczy.

Źródło: <https://www.zdrowezdrowie.pl/2019/03/29/wypalenie-zawodowe-koniecznosc-czy-opcja/>