

Spadek formy, zmęczenie i poczucie bezradności w pracy. Jeśli taki stan utrzymuje się kilka dni – mówimy zazwyczaj o dotyczącym praktycznie każdego pracownika, spadku formy. Sytuacja nie rokuje jednak optymistycznie, gdy takie przygnębienie trwa nieprzerwanie nawet do kilku tygodni. Diagnoza jest wówczas jasna: syndrom wypalenia zawodowego, który może skutecznie spustoszyć Twoją karierę zawodową.

Wypalenie zawodowe ma wpływ nie tylko bezpośrednio na pracownika, ale również odbija się negatywnie na przełożonym. Dlatego widząc nawet pierwsze symptomy syndromu BurnOut, szef powinien wspólnie z pracownikiem zastanowić się nad przyczynami takiej sytuacji i możliwymi rozwiązaniami. Być może dłuższy urlop, czy zmniejszony zakres zadań lub ich zmiana będą dobrym pomysłem. Najgorsze, co pracodawca może zrobić, to zacząć wymagać więcej bądź udawać, że problem nie istnieje.

Czy jesteś wypalony?

Choć poszczególne etapy tego negatywnego zjawiska są względnie stałe, pracownicy rzadko zauważają u samych siebie początki problemu. Oto kilka pytań diagnozujących wypalenie – zadaj je sobie, by zwiększyć szansę na jego pokonanie:

- Czy masz problem z porannym wstaniem do pracy?
- Czy nawet po przekroczeniu progu biura czujesz się zmęczony i przygnębiony?
- Czy zdarza Ci nie skoncentrować w pełni na zadaniu albo zapomnieć o priorytetach?
- Czy miewasz nieokreślone bóle?
- Czy czujesz się rozdrażniony w pracy i w domu?
- Czy łatwo wpadasz w irytację?
- Czy przez większość dnia w pracy czujesz się przytłoczony obowiązkami?
- Czy odczuwasz mniejszą kontrolę nad zadaniami / projektami?
- Czy czujesz, że wpadłeś w sidła rutyny i nic nie możesz z tym zrobić?
- Czy czujesz się maksymalnie znudzony swoją pracą?
- Czy straciłeś zainteresowanie / pasję do zadań, które kiedyś wykonywałeś z prawdziwą przyjemnością?
- Czy częściej niż wcześniej uskarżasz się na bóle głowy, brzucha lub ucisk w klatce piersiowej?
- Czy zaczynasz zastanawiać się nad bezcelowością swojej kariery?
- Czy w pracy, co chwila sprawdzasz godzinę, odliczając minuty do ucieczki z biura?

Zauważyłeś u siebie przynajmniej 4 niepokojące objawy? Oznacza to, że jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, a wypalenie zawodowe może dopaść Cię lada chwila. Co możesz zrobić? Duże znaczenie ma tu aktywność fizyczna, nauka relaksu i odpoczynku. Czasami pozytywne skutki może mieć najprostsza decyzja o jednodniowym wyjeździe, krótkim spacerze, czy wydłużeniu snu o kilkadziesiąt minut. Porozmawiaj też z szefem, by przydzielił Ci zadania wymagające, np. większej kreatywności (jeśli wykonujesz pracę mocno schematyczną i niezbyt urozmaiconą) lub takie, które będą stymulować Cię do nowych wyzwań.

Źródło: monsterpolska.pl