

Symptomy wypalenia zawodowego. Popatrz na siebie „z boku”

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 29, czerwiec 2011 00:00

Odsłony: 4464

Klasyczny podział:

- w sferze funkcjonowania fizycznego człowieka - bóle głowy, żołądka, zaburzenia snu, podwyższone ciśnienie, poczucie osłabienia, zmniejszenie się odporności organizmu itp.;
- w sferze funkcjonowania emocjonalnego - zmienność nastrojów, ogólne przygnębienie, poczucie bezradności, obniżenie samooceny, brak wiary w możliwość zmiany trudnej sytuacji itp.;
- w sferze zachowań - absencja w pracy, częste konflikty, obojętność wobec klientów, zmniejszenie się wydajności pracy, złe zarządzanie czasem, wzrost liczby wypadków itp.

Sygnalami ostrzegawczymi wskazującymi na zjawisko wypalenia, na które zwrócili uwagę Kaslow i Schuman mogą być między innymi:

- subiektywne poczucie przepracowania, brak chęci do pracy;
- niechęć wychodzenia do pracy;
- poczucie izolacji, osamotnienia;
- postrzeganie życia jako ponurego i ciężkiego;
- negatywne postawy wobec klientów;
- brak cierpliwości, drażliwość, poirytowanie na gruncie rodzinnym;
- częste choroby;
- negatywne, ucieczkowe, a nawet samobójcze myśli.

Najpełniejszym obrazem objawów wypalenia jest opis jego symptomów podany przez Chernissa. Wymienia on między innymi:

- uczucie zawodu wobec samego siebie;
- złość i niechęć;
- poczucie winy;
- brak odwagi i obojętność;
- negatywizm, izolacja i wycofanie się;
- codzienne uczucie zmęczenia i wyczerpania;
- częste "spoglądanie na zegarek";
- wielkie zmęczenie po pracy;
- utrata pozytywnych uczuć w stosunku do klientów;
- przesuwanie terminów spotkań z klientami;
- awersja do telefonów i wizyt klientów;
- niezdolność do koncentrowania się na klientach lub ich wysłuchania;
- wrażenie bezruchu;
- cynizm i postawa strofująca wobec klientów;
- zakłócenia snu;
- częste przeziębienia i grypy;
- częste bóle głowy i dolegliwości przewodu pokarmowego;
- nieustępliwość w myśleniu i niechęć do zmian;
- nieufność i paranoidalne wyobrażenia;
- problemy małżeńskie i rodzinne;
- częsta nieobecność w miejscu pracy.

Symptomy wypalenia zawodowego. Popatrz na siebie „z boku”

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 29, czerwiec 2011 00:00

Odsłony: 4464

Skutki wypalenia dotyczą nie tylko osób, które temu wypaleniu uległy, ale również ich klientów, współpracowników, członków rodzin, znajomych i przyjaciół; odczuwane są także na poziomie organizacji.