

Etapy wypalenia zawodowego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, sierpień 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 8613

Etap 1

Uczucie wszechogarniającego emocjonalnego wyczerpania jest pierwszym i kluczowym objawem. W miarę wyczerpywania się zasobów (sił) wrasta odczucie niemożności „dawania z siebie” tyle, co poprzednio. Wyczerpanie emocjonalne manifestuje się przede wszystkim odczuciami przekroczenia granicy „wytrzymałości” oraz poczuciem wyczerpania. Osoby, u których pojawiają się te symptomy, stają się drażliwe, silnie reagują emocjonalnie na słabe bodźce, łatwo popadają w konflikty, stają się niekomunikatywne oraz zbyt mocno angażują się w sytuacje wymagające obiektywnego, bezstronnego i profesjonalnego działania. Wyczerpanie emocjonalne traktowane jest jako pierwszy etap syndromu wypalenia.

Etap 2

Drugim etapem syndromu wypalenia jest dystansowanie się do innych i cynizm w stosunku do swojej pracy. Pojawiają się myśli typu „ta praca jest bez sensu”, „mam już dość swoich pacjentów!”, a także zachowania wskazujące na izolowanie się (nieodbieranie telefonów, skracanie czasu pracy, przerwy w pracy, absencja, unikanie kontaktów). Następuje rozwój negatywnych uczuć, nieprzyjaznych postaw i chłodnego podejścia do innych oraz spadek zaangażowania. Czasem ten etap badacze interpretują jako mechanizm obronny przed postępującym znużeniem i wyczerpaniem.

Etap 3

Trzecim etapem syndromu wypalenia jest spadek poczucia własnych kompetencji i obniżenie samooceny w odniesieniu do wykonywanej pracy. Pojawiają się myśli „już nie jestem tak dobry, jak dawniej”. Zaczyna dominować odczucie zniechęcenia wobec swojej pracy. Osoba zaczyna negatywnie oceniać wyniki swojej pracy, czuje się nieszczęśliwa i niezadowolona ze swoich osiągnięć, ma poczucie braku kontroli nad sytuacją i z trudnością opanowuje emocje. Do otoczenia odnosi się z niechęcią, podobnymi uczuciami darzy sama siebie. Główne objawy wypalenia obejmują wiele reakcji i zachowań. Są wśród nich takie, jak: niechęć do codziennego chodzenia do pracy, poczucie porażki, uczucie gniewu, winy i rozżalenia, zniechęcenie i obojętność, negacja, izolacja i wycofywanie się, uczucie zmęczenia i wyczerpania utrzymujące się przez cały dzień, zaburzenia snu, brak pozytywnych uczuć w stosunku do innych osób w pracy, traktowanie klientów i innych osób stereotypowo (szablonowo), niezdolność do koncentracji i słuchania, poczucie bezradności, cynizm w stosunku do innych osób w pracy i do samej pracy, wroga postawa, trzymanie się przepisów, unikanie rozmów o pracy, unikanie kontaktów towarzyskich w pracy, koncentracja na sobie samym, stosowanie środków uspokajających, częste przeziębienia i grypy, częste bóle głowy i zaburzenia żołądkowo-jelitowe, trudności w myśleniu i niechęć do zmian, podejrzliwość i brak zaufania, zwiększone (nadmierne) spożywanie lekarstw, konflikty rodzinne i małżeńskie, częsta absencja w pracy i inne.

Źródło: A. Dyląg, "Radzenie sobie ze stresem"