**Wypalenie zawodowe. Wyjazd w tropiki nie jest lekarstwem**

**Po wakacjach wiele osób ma problem z powrotem do pracy, często stresującej i wyczerpującej. Pojawia się u nich wypalenie zawodowe – zjawisko, które dotyczy coraz większej liczby pracowników. O tym, jakie są jego objawy i dlaczego ucieczka nie jest najlepszym wyjściem, mówią prof. Katarzyna Januszkiewicz i dr Agnieszka Golińska, psycholożki z Uniwersytetu SWPS.**

Wypalenie zawodowe to stan, w którym wykonywana do tej pory praca przestaje sprawiać przyjemność i satysfakcję, coraz bardziej męczy, zniechęca i powoduje wyczerpanie fizyczne oraz psychiczne.

*Definiując wypalenie zawodowe możemy powiedzieć, że jest to stan danego pracownika lub pracowniczki. Warto jednak zwrócić uwagę, że gdy chcemy zastanowić się nad jego przyczynami i konsekwencjami, to powinniśmy myśleć o procesie, który trwa, a samo wypalenie nie pojawia się z dnia na dzień* – tłumaczy prof. Katarzyna Januszkiewicz, psycholożka i specjalistka ds. organizacji i zarządzania, dziekanka Wydziału Nauk Społecznych w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

**Niepokojące symptomy**

Symptomy, które mogą świadczyć o wypaleniu zawodowym, to m.in. zmęczenie, które pojawia się, gdy myślimy o pracy, nieprzyjemne objawy fizyczne (bóle brzucha, problemy z oddychaniem, osłabienie), gdy zbliżamy się do miejsca pracy albo poczucie, że zaniedbujemy bliskich z powodu obowiązków służbowych. Niepokój powinny również budzić brak nadziei na polepszenie sytuacji w pracy, brak poczucia przyjemności z wykonywania obowiązków zawodowych, które kiedyś sprawiały nam radość.

*Nie każda dysfunkcja w zachowaniu organizacyjnym czy stosunku do pracy jest wypaleniem zawodowym. Nie są nim trudne emocje, które często pojawiają się w pracy, np. zdenerwowanie ciężką rozmową z klientem. Oczywiście odpowiednie natężenie i czas trwania takich emocji może prowadzić do wypalenia, ale taka diagnoza powinna spełniać określone kryteria* – mówi prof. Katarzyna Januszkiewicz.

**Ważna perspektywa**

Wypalenie jest związane z charakterystyką wykonywanej pracy, a nie z sektorem gospodarki. Sytuacja, w której pracownik lub pracowniczka wykonują rutynowe zadania, nie wiedzą, jaki cel przyświeca ich obowiązkom i nie dostają informacji zwrotnych na temat swojej pracy od przełożonego czy przełożonej, to prosta droga do wypalenia.

*Wypalenie zawodowe dobrze opisuje pewna metafora. Człowiek idący ulicą zobaczył trzech mężczyzn pracujących na budowie. Postanowił zapytać się, co robią. Pierwszy z nich odpowiedział, że kładzie cegły, drugi, że buduje ściany, a trzeci, że buduje katedrę. Jeśli ktoś ma taką perspektywę, że jedyne co robi to kładzie cegły, czyli nie widzi większego sensu i celu swojej pracy, to w przypadku takiej osoby wypalenie zawodowe jest dużo bardziej prawdopodobne* – zauważa dr Agnieszka Golińska, psycholożka i specjalistka ds. zarządzania, adiunkt na Wydziale Nauk Społecznych w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

**Wysokie ryzyko**

Badacze i badaczki zajmujący się wypaleniem zawodowym podkreślają, że w grupie wysokiego ryzyka są ludzie młodzi i w średnim wieku, dążący do sukcesy, odznaczający się wysokim poziomem perfekcjonizmu, a także wrażliwi i nieumiejący przyjmować konstruktywnej krytyki. Na wypalenie zawodowe narażone są również osoby, których praca polega na pomaganiu innym i braniu za nich odpowiedzialności. Mogą to być osoby wykonujące zawody pomocowe np. lekarze, lekarki, pielęgniarze, pielęgniarki, nauczyciele i nauczycielki, ale także wolontariuszki i wolontariusze.

*Kiedyś mówiło się, że wypalić się mogą tylko przedstawiciele określonych zawodów, np. nauczyciele czy nauczycielki, a w innych zawodach to zjawisko nie występuje. Dziś patrzymy na to inaczej. Przede wszystkim zmienił się sposób pełnienia różnych ról zawodowych czy organizacyjnych i ryzyko wypalenia może dotyczyć szerszej grupy pracowników* – wyjaśnia prof. Januszkiewicz.

**Złudne rozwiązanie**

Mogłoby się wydawać, że rozwiązaniem problemu wypalenia zawodowego będzie zmiana pracy. Warto jednak zdawać sobie sprawę z tego, że nowe środowisko to wiele wyzwań i stresujących sytuacji. Wszystko dlatego, że zmieniając pracę wchodzi się w nowe środowisko, nową kulturę organizacyjną oraz społeczną, jeśli podejmuje się pracę w innym kraju.

*Ucieczka nie jest rozwiązaniem. Uciekając od jednych wyzwań i problemów, trafiamy na kolejne w nowym miejscu* – ostrzega dr Golińska.

Stres kulturowy związany z przebywaniem w nowym kraju albo nowej kulturze organizacyjnej może być czynnikiem wpływającym na wypalenie zawodowe. Zwłaszcza że najczęściej szok kulturowy dociera dopiero po upływie czasu. Na początku wszystkie nowe elementy na ogół się podobają.

*Dlatego, zmieniając pracę i kraj, powinno się być świadomym tego, że oznacza to wysiłek konieczny, by zaadaptować się w nowym środowisku. Równie istotne jest, by nowy pracodawca, menedżer lub dział personalny wiedzieli, że dla nowej osoby zmiana wiąże się z nowymi wyzwaniami. Pozwoli to odpowiednio przygotować proces wdrażania pracownika* – mówi dr Agnieszka Golińska.

Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu? Ekspertki radzą, że należy m.in. nauczyć się odpoczywać, oddzielać czas prywatny od zawodowego i zadbać o różnorodność zadań w pracy. Warto pozbyć się lęku przed zmianami, co pozwoli nam poszukać nowej pracy, gdy obecna przestanie sprawiać nam satysfakcję. Motywację do działania i rozwiązanie problemów w pracy ułatwią nam kontakty z członkami rodziny lub przyjaciółmi, albo z osobami, które również zmagają się lub zmagały z wypaleniem zawodowym. W sytuacji, kiedy nie potrafimy sobie poradzić ze stanem chronicznego zmęczenia pracą i brakiem satysfakcji, pomocne mogą być konsultacje z psychologiem lub terapeutą.

Więcej o wypaleniu zawodowym w opracowaniu „Wypalenie zawodowe – znak czasów? Jak świadomie zapobiegać wypaleniu zawodowemu”, opublikowanym przez Związek Liderów Sektora Usług Biznesowych (ABSL). Opracowanie powstało we współpracy z Wydziałem Nauk Społecznych w Warszawie Uniwersytetu SWPS.