

JESZCZE RAZ O WYPALENIU ZAWODOWYM – JAK ROZPOZNAĆ, JAK SOBIE RADZIĆ

Zawód nauczyciela daje wiele satysfakcji, ale jednocześnie może narażać na stres, przemęczenie i wypalenie. Nigdy nie wyrzucaj sobie, że wypalenie właśnie Ciebie dopadło, to nie Twoja wina, ale to ważny sygnał żeby podjąć konkretne działanie.

Nie należy mylić też zmęczenia od przemęczenia: zmęczenie pojawia się po wysiłku fizycznym lub psychicznym i mija, gdy wypoczniemy. Natomiast o przemęczeniu mówimy wtedy, kiedy wypoczynek, długi sen, nie powoduje, że zmęczenie mija (budzimy się bez energii, ten stan towarzyszy nam w ciągu całego dnia). Jeśli właśnie ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas mówimy o przemęczeniu. Z przemęčeniami wiąże się stres. Przemęczenie i chroniczny stres, którego nie udaje się nam wyciszyć, powoduje negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia (np.: bóle głowy, mięśni, choroby układu pokarmowego, krwionośnego, zaburzenia jedzenia, snu, drażliwość, stany lękowe).

KONSEKWENCJĄ PRZEMĘCZENIA I STRESU JEST WYPALENIE ZAWODWE.

Wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, spowodowanego przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym.

Najbardziej narażone są osoby, które w pracę angażują się silnie emocjonalnie, perfekjoniści, pracoholicy.

Diagnozę o wypaleniu zawodowym stawia specjalista – psycholog lub lekarz medycyny pracy bądź psychiatra.

Jednak każdy z nas może ocenić, czy ten problem dotyczy jego osoby.

Maslach wyodrębnia 3 podstawowe składniki wypalenia zawodowego:

1. Wyczerpanie emocjonalne
2. Obniżenie satysfakcji z pracy, spadek oceny własnych dokonań
3. Depersonalizacja – spadek empatii i wrażliwości, emocjonalny chłód i dystans, rozdrażnienie i pretensje wobec innych

Syndrom wypalenia zawodowego może rozwijać się powoli, symptomy narastają stopniowo, nawet latami. Często osoba, którą problem ten dotyka, nie uświadamia sobie tego w pełni.

Należy pamiętać, że sami już dzisiaj możemy zadbać o siebie poprzez profilaktykę:

- Dbać o jakość snu (odpowiednie warunki – przewietrzenie, odpowiednią temperaturę, długość snu:7-9 godzin, regularność snu)
- Zdrowo odżywiać się
- Aktywnie spędzać czas wolny
- Unikać rano pośpiechu
- Pracować nad swoim pozytywnym nastawieniem do życia
- Sprawiać sobie przyjemności – samonagradzanie
- Stosować techniki antystresowe i relaksacyjne
- Poznać dobrze samego siebie (możliwości i potrzeby, co pozwoli właściwie zaplanować obowiązki)
- Regularnie chodzić na badania kontrolne
- W przypadku problemów zdrowotnych skorzystać z urlopu zdrowotnego
- Zachować równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym
- Odróżniać zadania narzucone przez samego siebie od zadań zleconych przez przełożonego, co pomaga uniknąć przeciążenia
- Nie wymagać od siebie więcej, niż możemy realnie osiągnąć
- Prosić o pomoc i wsparcie koleżanek/kolegów, przełożonego, gdy nie jesteśmy w stanie samodzielnie wykonać zadania
- Planować realizację obowiązków (aby się nie kumulowały)
- Zachować „zdrowy dystans” do pracy, nie przynosić problemów z pracy do domu
- Poszukanie samorealizacji także w zajęciach poza pracą
- Stosowanie metod, które dają nam satysfakcję
- Zwiększanie kompetencji radzenia sobie ze stresem, konfliktami, zachowaniami trudnymi u uczniów
- Utrzymywanie i dbanie o dobre relacje z innymi
- Dbanie o dobrą atmosferę w pracy
- Stosowanie zdrowej postawy asertywności

opracowała: Agnieszka Michoń

bibliografia :

Kretschmann, Stres w zawodzie nauczyciela, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003

Maslach, Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej, w: Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie, red. H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006

Artykuł M. Goetz, Miesięcznik – Sygnał. Magazyn Wychowawcy, nr 4, kwiecień 2016