

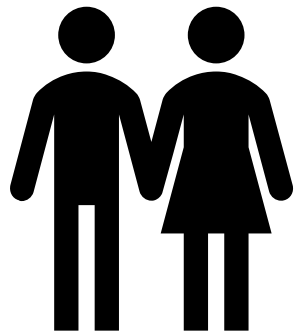


Wypalenie zawodowe czy depresja...

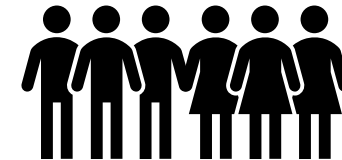
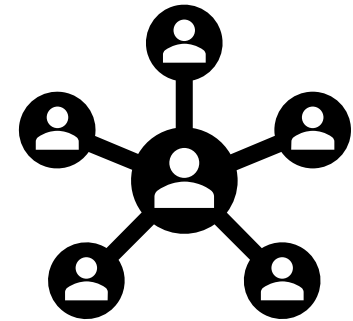
POCZĄTEK KOŃCA CZY TYLKO PRZYSTANEK?

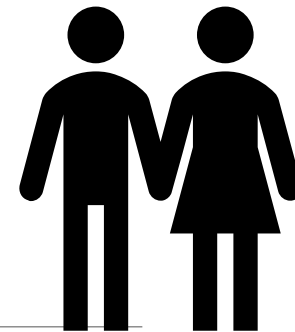
Irena Jaczewska
Psycholog, Psychoterapeuta
Psycholodzy24.pl

Tematyka spotkania



- ☐ Stres jako pojęcie nadrzędne
- ☐ Wypalenie zawodowe – definicja i fazy
- ☐ Czynniki ryzyka
- ☐ Sposoby radzenia sobie z wypaleniem w pracy

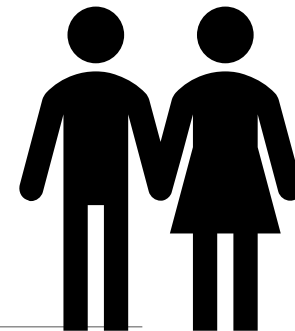




Przekonania na temat wypalenia

- ☐ To problem jednostki nie przedsiębiorstwa
- ☐ To nie jest odpowiedzialność pracodawcy
- ☐ Wypalenie nie ma żadnego realnego wpływu na organizację
- ☐ Organizacja nie jest w stanie wiele zrobić

Czy te przekonania są prawdziwe?



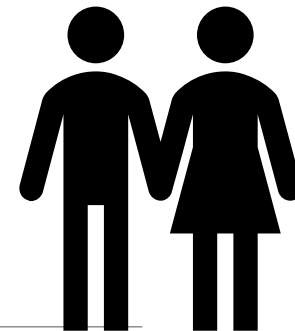
Definicja pojęcia stresu

Teoria Lazarusa i Folkman

Stres to określona reakcja organizmu między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby.



- a) osobowe
- b) społeczne (np.: grupy, zespołu)
- c) organizacyjne



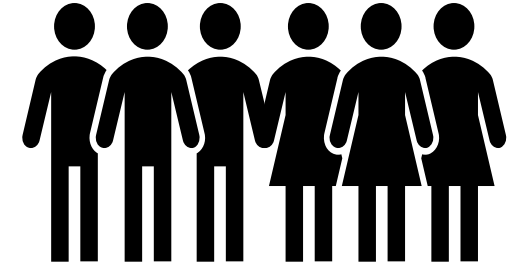
STRES

Reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia obciążające lub przekraczające nasze zasoby.

- zakłóca równowagę organizmu,
- obciąża lub przekracza nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie,
- powoduje wzmożenie pobudzenia emocjonalnego i uruchomienie procesów regulacyjnych, których celem jest opanowanie tego pobudzenia oraz optymalna kontynuacja efektywnego funkcjonowania

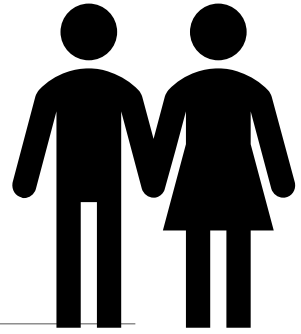
Stres wpływa na funkcjonowanie całego środowiska pracy.

POZNAWCZE SKUTKI STRESU

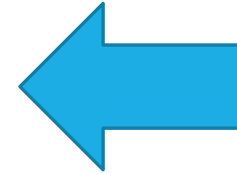


- ✓ Spadek sprawności intelektualnej
- ✓ Pogorszenie motywacji do osiągnięcia celów życiowych
- ✓ Zakłócenia w elastyczności myślenia
- ✓ Zakłócenia w podejmowaniu decyzji
- ✓ Zakłócenia w rozwiązywaniu problemów
- ✓ Zawężenie pola uwagi
- ✓ Perseweratywne martwienie się i negatywne rozpamiętywanie (ruminacje)

EMOCJONALNE SKUTKI STRESU

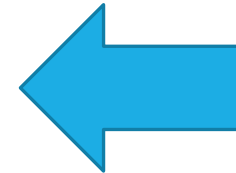


- ✓ Stan chronicznego napięcia emocjonalnego o zabarwieniu negatywnym
- ✓ Brak równowagi emocjonalnej
- ✓ Drażliwość
- ✓ Często pojawiające się uczucie gniewu
- ✓ Niski próg tolerancji frustracji
- ✓ Silne reakcje emocjonalne (np. wybuchy wściekłości)



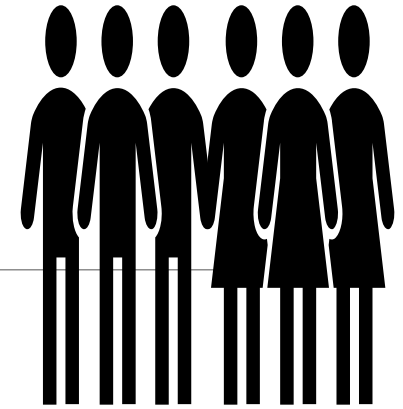
Wzór zachowań A:
pracowitość,
samodzielność,
wysokie aspiracje,
nastawienie na
rywalizację
brak odpoczynku

- ✓ Postawa pesymistyczna
- ✓ Apatia
- ✓ Stałe odczuwanie niepokoju i lęku
- ✓ Poczucie beznadziei i bezradności



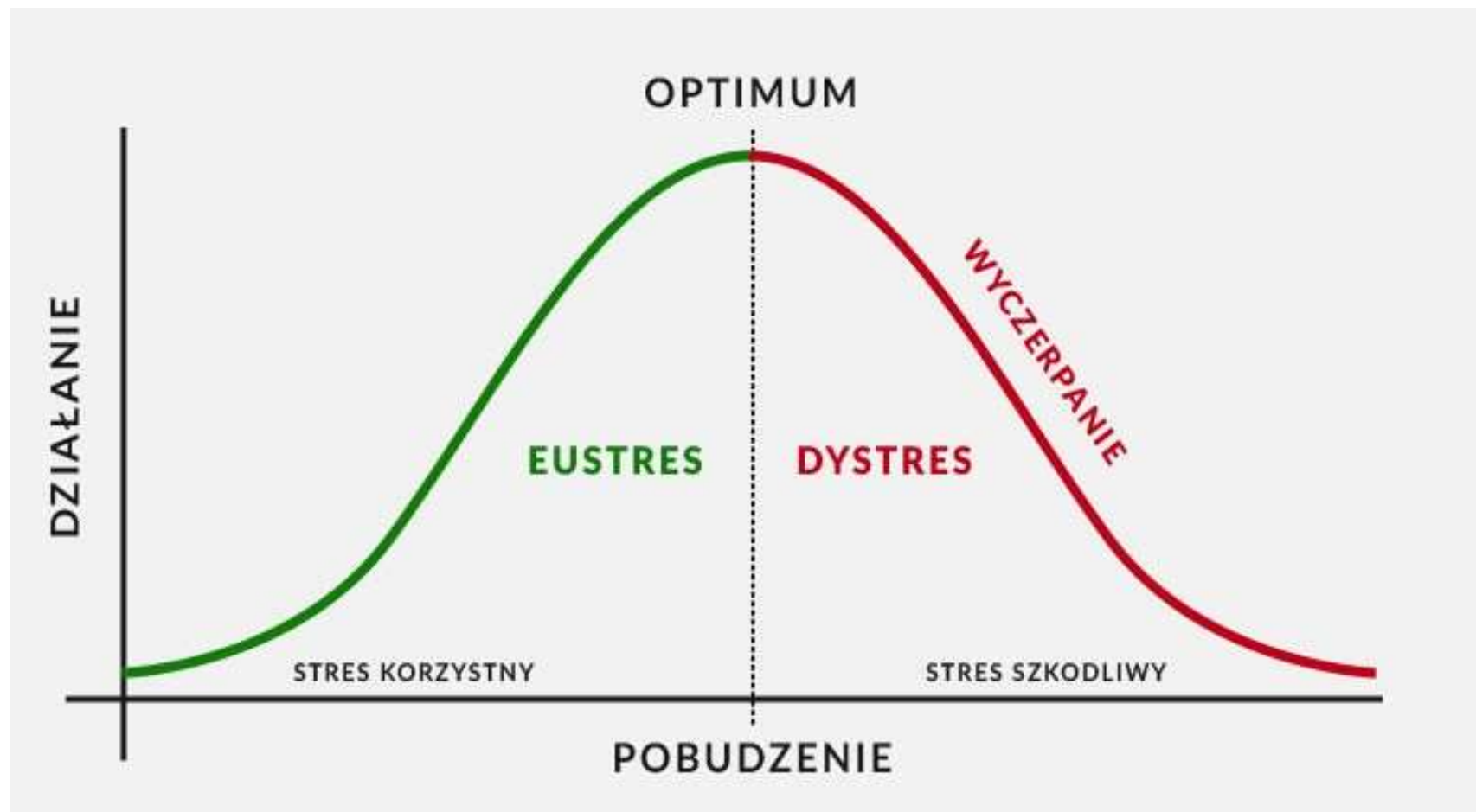
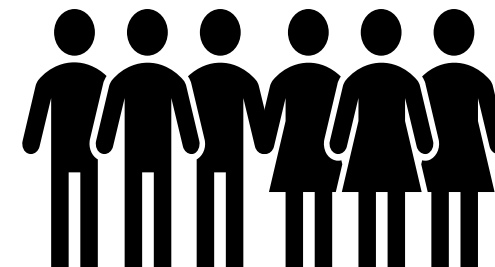
Wzór zachowań B:
uległość,
kooperatywność,
niska aktywność społeczna

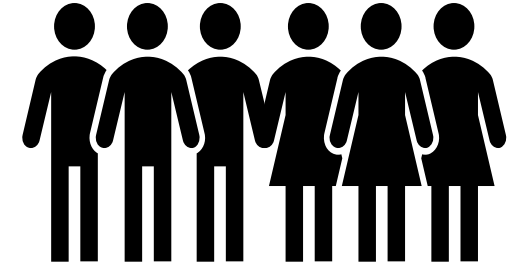
BEHAVIORALNE SKUTKI STRESU



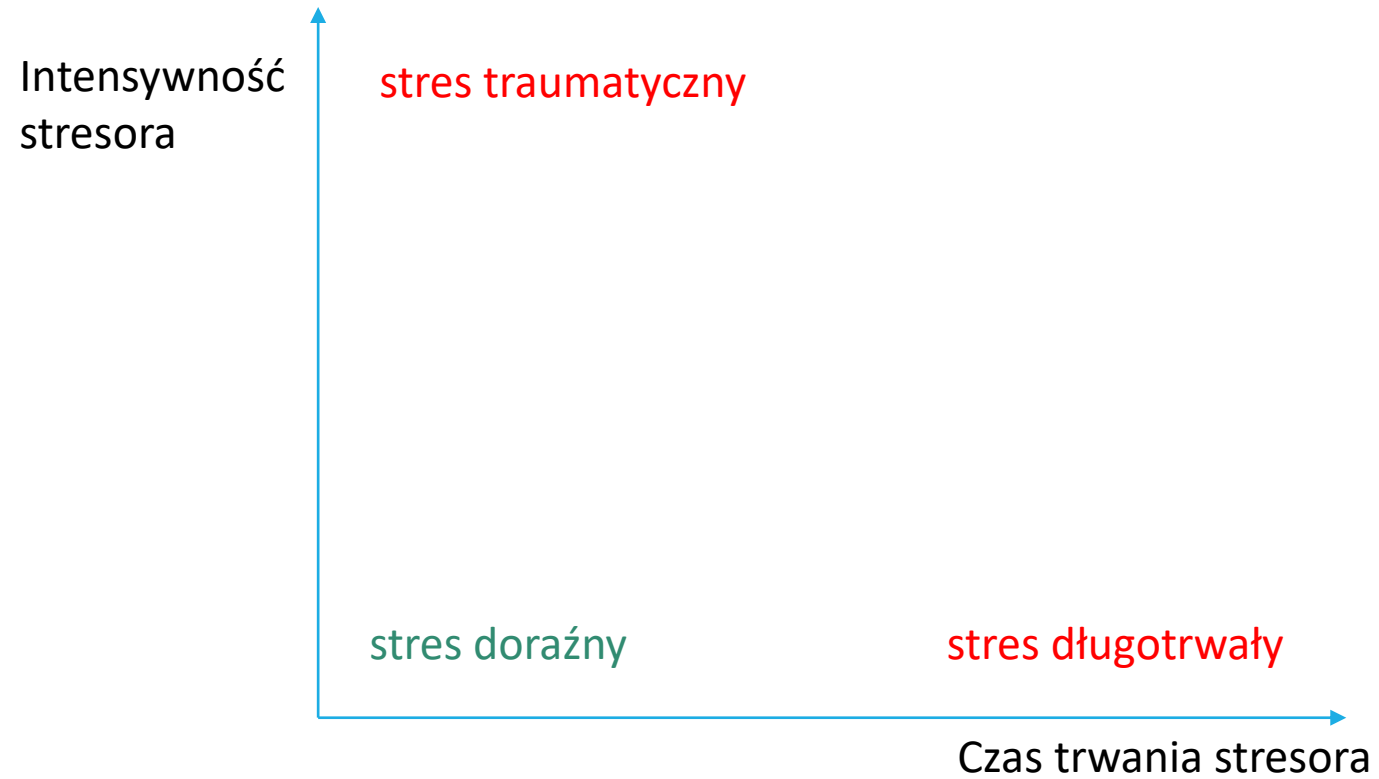
- ✓ Zaburzenia snu
- ✓ Zaburzenia odżywiania
- ✓ Uzależnienia (alkohol jako sposób radzenia sobie ze stresem)
- ✓ Zachowania autoagresywne
- ✓ Wyuczona bezradność
- ✓ Wypalenie zawodowe

STRES NIE TAKI STRASZNY...





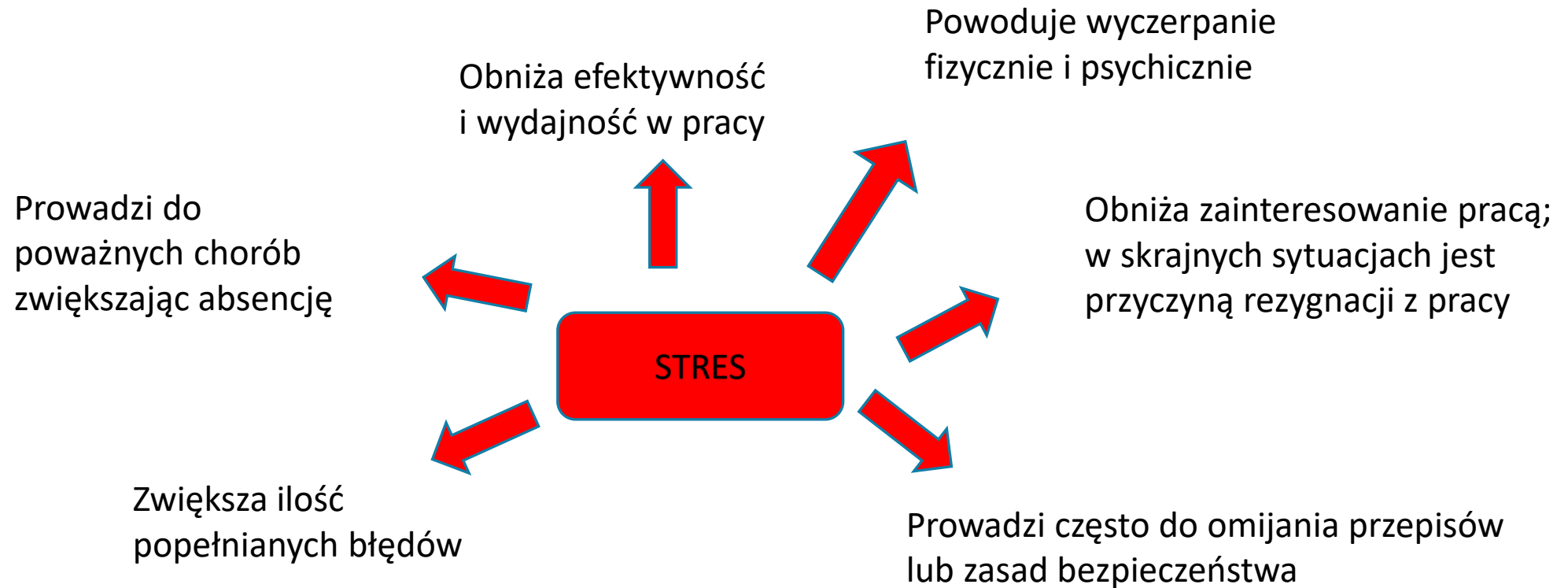
STRES



Intensywność i czas trwania stresora a rodzaj stresu



Negatywne skutki (dy-)stresu



Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe to stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który powstaje w wyniku działania długotrwałych, negatywnych uczuć, rozwijających się w pracy i w obrazie własnym człowieka.

Wypalenie nie jest odpowiedzią na monotonną i długotrwałą pracę, ale na zawiedzione oczekiwania związane z pracą, zakładanymi celami, czy istotnymi wartościami.

Wypalenie zawodowe to z jednej strony to niechęć do pracy, brak sił, poczucie wyczerpania, a z drugiej sytuacja, w której nie chcemy zwolnić, ani odpuścić, bo przecież „kto jak nie my” wykona tę pracę. Nie chcemy pokazać słabości i w ten sposób wpadamy w błędne koło.



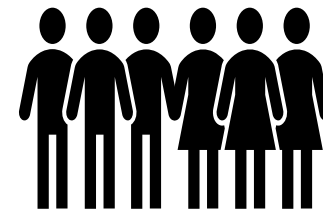
Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe to trójwymiarowy syndrom cechujący się wyczerpaniem emocjonalnym, depersonalizacją i obniżonym poczuciem dokonań osobistych. Dotyczy ono głównie przedstawicieli zawodów wymagających pracy z ludźmi.

1. Wyczerpanie emocjonalne
objawia się nadmiernym zmęczeniem i poczuciem zawodowego wyeksploatowania (apatia, marazm, brak energii)

2. Depersonalizacja i cynizm,
które oznaczają dystansowanie się od innych osób, np. współpracowników.

3. Przejmujące poczucie braku osobistych osiągnięć i kompetencji związanych z wykonywaną pracą
Negatywne postrzeganie siebie i własnych umiejętności oraz zaniżanie wartości osobistych dokonań.



Postępujące wypalenie zawodowe

Cztery etapy:

Etap I

Entuzjazm – idealizm z ogromnymi nadziejami i nierzeczywistymi oczekiwaniami, praca jest celem życia

Etap II

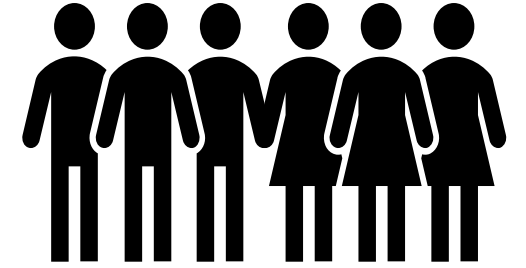
Stagnacja – znaczne zredukowanie oczekiwań w związku z tym obniżenie zaangażowania w pracę

Etap III

Frustracja - narastająca bezradność, frustracja związana z nieadekwatnym wynagrodzeniem, złymi relacjami w pracy

Etap IV

Apatia - unikanie pracy, coraz rzadsze kontakty z innymi ludźmi, cynizm i odosobnienie



Czynniki ryzyka

- 1) Nadmierne obciążenie pracą
- 2) Duża odpowiedzialność
- 3) Brak kontroli
- 4) Niewystarczające (wy)nagradzanie
- 5) Załamanie społeczności i wspólnoty
- 6) Brak sprawiedliwości
- 7) Konflikt wartości
- 8) Rutyna
- 9) Brak jasnego podziału zadań w zespole
- 10) Brak efektów w pracy

PRZYCZYNY

- ✓ Zbyt szeroki zakres obowiązków
- ✓ Przeciążenie pracą
- ✓ Ciężar wielu ważnych decyzji w zbyt krótkim czasie
- ✓ Naciski środowiskowe
- ✓ Naciski biurokratyczne – ograniczają wolność w pracy i zmuszają do poświęcania czasu i wysiłku na sprawy drugorzędne
- ✓ Kłopoty administracyjne
- ✓ Nadmierne obciążenie obowiązkami społecznymi
- ✓ Brak nagród
- ✓ Sprzeczne wymagania

OBJAWY WYPALENIA ZWODOWEGO

- ☐ Częste bóle głowy i brzucha
- ☐ Utrata koncentracji czy kreatywności
- ☐ Stronienie od współpracowników
- ☐ Zwiększone zmęczenie i drażliwość
- ☐ Odwlekanie zadań w czasie
- ☐ Ataki paniki
- ☐ Spadek formy
- ☐ Zmiana nawyków związanych ze snem
- ☐ Płaczliwość i nadwrażliwość
- ☐ Uczucie złości czy strachu wobec wykonywanej pracy

Skutki

- ☐ zaburzenia snu,
- ☐ zaburzenia nastroju i nasilenie negatywnych emocji,
- ☐ przewlekłe zmęczenie,
- ☐ nasilenie problemów ze zdrowiem,
- ☐ skłonność do sięgania po używki dla rozładowania napięcia,
- ☐ poczucie braku sensu własnych działań,
- ☐ obniżone poczucie własnej wartości
- ☐ brak satysfakcji z pracy,
- ☐ unikanie kontaktów społecznych w miejscu pracy oraz poza nim, większą drażliwość, skłonność do wybuchów złości i kłótni.

Przeciwdziałanie

- Adaptacja do stanowiska pracy
- Warsztaty motywacyjne
- Radzenia sobie ze stresem i emocjami
- Asertywność
- Dobra organizacja pracy – zarządzanie czasem
- Wsparcie psychologiczne dla pracowników
- Programy mentoringowe

Sposoby radzenia sobie z wypaleniem

- **Rozwój poczucia własnych kompetencji, zaradności**
- Higiena psychiczna, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i wystarczająca ilość snu, stosowanie technik relaksacyjnych
- **Wsparcie społeczne**
- Bardziej efektywne strategie radzenia sobie nastawione na rozwiązanie problemu niż na emocje i mechanizmy obronne (np. unikanie, używki)
- **Równowaga między życiem zawodowym i osobistym, zróżnicowane źródła satysfakcji życiowej**
- Świadomość swoich zasobów i ograniczeń
- **Realistyczne oczekiwania wobec pracy**
- Wsparcie przełożonego i współpracowników w środowisku pracy
- **Psychoterapia (często połączona z farmakoterapią)**
- Szkolenia i coaching
- **Mentoring pracowniczy**
- Psychoedukacja

Zmiana perspektywy

Przegląd przekonań nt. jakości swojego życia zawodowego i pracy

Wzmacnianie poczucia sprawczości i decyzyjności w zakresie swojego życia zawodowego

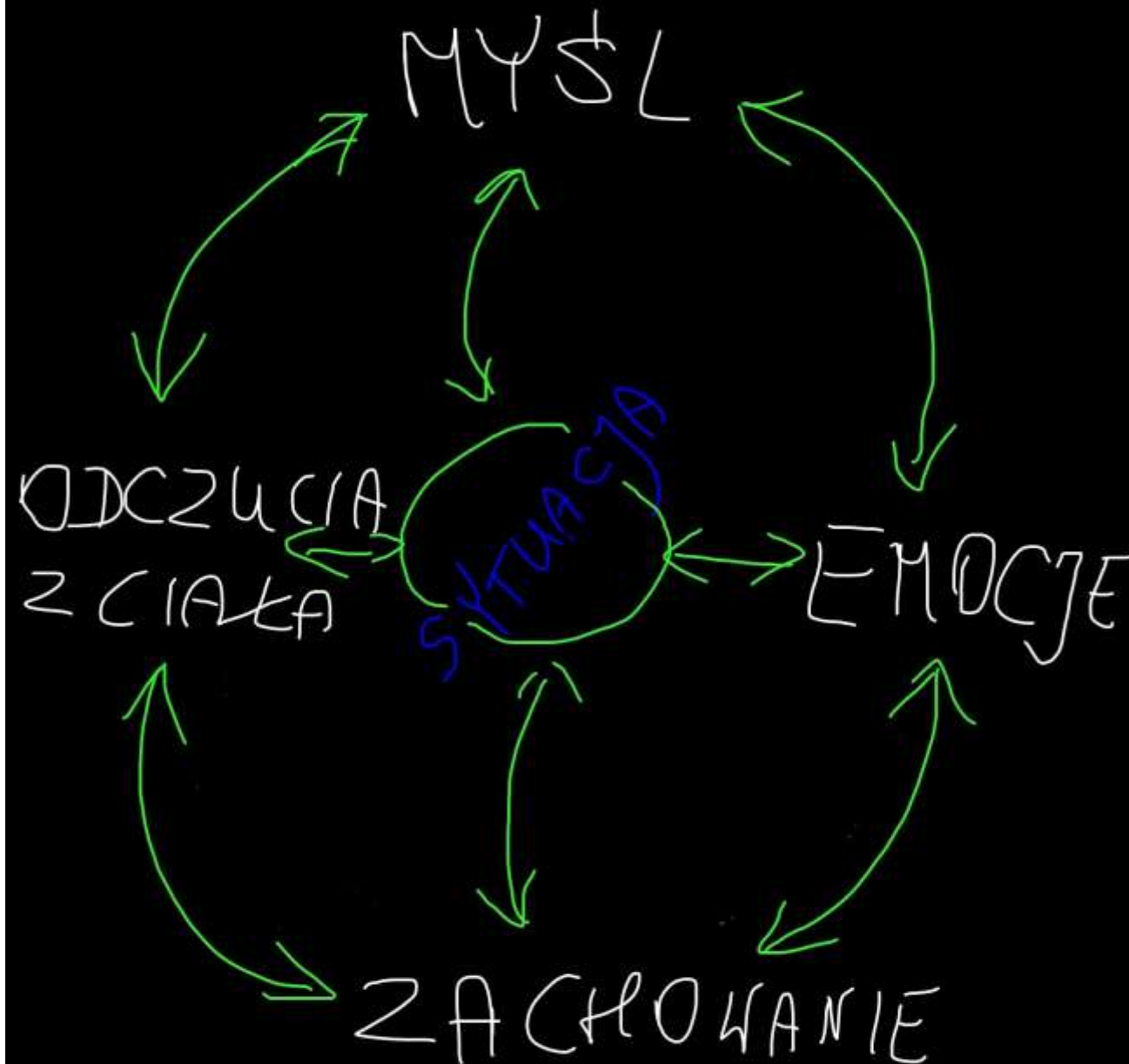
Docenianie przeszłości (szczególnie w zakresie przeszłych wygranych z różnymi wyzwaniami w pracy)

Dystans do codzienności (unikanie generalizacji, katastrofizacji, postawy ofiary w pracy)

Humor

Pozytywne nastawienie do życia i życzliwość do współpracowników

Nastawienie na rozwiązania (zamiast szukania przyczyn i winnych)



Teoria depresji

TRIADA DEPRESYJNA

- ☐ Negatywne postrzeganie siebie
- ☐ Negatywne postrzeganie innych ludzi i świata
- ☐ Negatywny obraz przyszłości (często „życie przeszłością”)

W przeciwieństwie do wypalenia zawodowego, depresja dotyczy większej liczby obszarów życia poza pracą, np. także rodziny, relacji społecznych, zainteresowań, rozwoju osobistego, itp.

Depresja i nerwica (obecnie zaburzenia lękowe)

ABC NERWICY

- A. ➡ **A**ktywujące wydarzenie - Sytuacja
- B. ➡ **B**eliefs - Nasze przekonania („filtry”)
- C. ➡ **C**onsequences – Konsekwencje

CENTRUM KSZTAŁCENIA KADR MEDYCZNYCH I PSYCHOTERAPII

<https://Psycholodzy24.pl>

Poradnie Psychologiczno-Medyczne

tel. 22 350 77 77 tel. +48 88 33 65 120

e-mail: rejestracja@psycholodzy24.pl

e-mail: szkolenia@ckkmip.pl

- Psychoterapia – pakiety dla firm
- Mentoring pracowniczy
- Coaching i szkolenia
- Szkolenia z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach

CENTRUM KSZTAŁCENIA KADR MEDYCZNYCH I PSYCHOTERAPII

Psycholodzy24.pl Poradnie Psychologiczno-Medyczne

tel. 22 350 77 77 tel. +48 88 33 65 120

e-mail: rejestracja@psycholodzy24.pl

e-mail: szkolenia@ckkmip.pl

- Psychoterapia – pakiety dla firm
- Mentoring pracowniczy
- Coaching i szkolenia
- Szkolenia z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach

Irena Jaczewska tel. +48 609 030 303 e-mail: i.jaczewska@ckkmip.pl